DARIN OLIEN

Viața

LA SUPERLATIV

Cele 5 forțe

CARE VĂ VOR MENȚINE
SĂNĂTOȘI ȘI
PLINI DE ENERGIE

CITEȘTE sănătos

DARIN OLIEN

Viața

LA SUPERLATIV

Cele 5 forțe

CARE VĂ VOR MENȚINE
SĂNĂTOȘI ȘI
PLINI DE ENERGIE

CITEȘTE sănătos

Darin Olien

Viața la superlativ

Cele 5 forțe care vă vor menține sănătoși și plini de energie

Traducere din engleză de

Constantin Vlad

Lifestyle Publishing

2016

COLECȚIE COORDONATĂ DE:

Constantin Dumitru

Lifestyle

SUPERLIFE

The 5 Forces That Will Make You Healthy,

Fit, and Eternally Awesome

Darin Olien

Copyright © 2015 by Darin Olien

Copyright © Lifestyle Publishing, 2016

pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte

din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 27-0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0732 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu

Director: Crina Drăghici

Redactor: Aurelia Năstase

Design: Alexe Popescu

Director producție: Cristian Claudiu Coban

DTP: Gabriela Chircea

Corectori: Lorina Chițan, Elena Bițu

ISBN ePUB: 978-606-789-016-7

ISBN PDF: 978-606-789-015-0

ISBN Print: 978-606-8566-70-2

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția

proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Regretatului meu tată, care m-a sprijinit mereu în fața adversității, și mamei mele, care m-a iubit și m-a îngrijit întotdeauna, în vreme ce îmi găseam calea.

Această carte are un rol pur orientativ. Informațiile conținute în ea nu pot înlocui sub nicio formă sfatul unui medic specialist în materie de exerciții fizice, dietă sau orice altă problemă de sănătate.

Introducere

Sunt realmente încântat.

Dar, înainte să explic de ce, vreau să vă povestesc despre o seară în care l-am văzut pe comicul Louis CK într-o emisiune tv.

Abia călătorise într-un avion, zicea el, în care însoțitoarea de bord îi anunțase pe pasageri că aveau la dispoziție Wi-Fi. Persoana de lângă el începuse imediat să tasteze pe laptop, dar legătura se întrerupsese brusc.

— Ce porcărie! exclamase furios individul.

Louis CK spunea că primul gând care îi trecuse prin minte a fost: iată-ne șezând pe scaune care zboară prin aer cu 800 de kilometri pe oră, iar tipul ăsta e ofticat că nu-și poate citi e-mailul.

E nostim și minunat pentru că-i ceva foarte adevărat despre noi toți. Ne-am obișnuit atât de mult cu miracolele cotidiene din jur, încât nici nu le mai observăm.

Mă refer la organismul vostru. Și la al meu. La organismele tuturor. E un miracol. Și nu doar unul, ci un număr infinit de miracole.

Totul e așa de uluitor că abia dacă putem să înțelegem. Dacă ar fi nevoie să stăm și să ne gândim la fiecare lucru uimitor, care ne-ar tăia respirația sau ne-ar lăsa cu gura căscată, pe care organismele noastre îl fac în permanență, complet singure și fără vreun efort conștient din partea noastră, fără ca măcar să știm, n-am mai avea timp de altceva. Am fi prea copleșiți pentru a încerca.

Transformarea apei în vin e neîndoielnic un miracol. Dar există oare ceva mai miraculos decât transformarea apei, a verzei, a sfeclei sau a nucilor în

oase, organe, sânge și creieri? În ceea ce mă privește, nu.

Am început să scriu această carte când aveam 13 ani.

Ședeam pe podea în livingul casei părintești din Minnesota, rontăind Cocoa Puffs și uitându-mă la desene animate. Într-o pauză publicitară, cineva a început să vorbească despre o dietă cu grepfrut și despre modul în care te poate face să te simți fantastic și mai sănătos ca oricând.

Am început să fiu extrem de atent.

În acel moment al vieții mele eram un dezastru. Fusesem născut prematur, cântărisem 1,5 kg și mi se dăduse o probabilitate de viață de 50%. Am supraviețuit, dar cu plămâni subdezvoltați și cu foarte multe alte probleme. În clasa a II-a purtam ochelari și un plasture peste un ochi, aveam dureri cumplite de cap, un puls în repaus de 120 de bătăi pe minut — cam ca o pasăre colibri —, sufeream grav de hiperactivitate și aveam o problemă cu tiroida, totul fiind tratat cu un cocteil de medicamente. Pe la 10 ani, făcusem și apă la genunchi, urmând diverse tratamente medicale pentru alergii, disfuncții ale sistemului imunitar și alte ciudățenii. Am fost scos din școala obișnuită din cauza a ceea ce medicii și profesorii credeau că ar fi probleme cu memoria.

Eram o epavă.

După încheierea reclamei, am lăsat cerealele și am rugat-o pe mama să-mi cumpere grepfrut. Mult. Am început să-l consum la micul dejun și de alte câteva ori pe zi. Grepfrutul a înlocuit pizza, bomboanele, răcoritoarele și tot restul mizeriilor pe care mi le băgam în corp.

Am început să mă simt altfel. Mai bine. Deciziile luate de unul singur, cele care au funcționat, m-au făcut mai responsabil. Am renunțat și la hapurile pentru hiperactivitate. N-am spus nimănui. Doar am acționat. Asta m-a făcut să mă simt încă și mai bine. Mai relaxat.

Normal că nu am rămas permanent la dieta cu grepfrut. Am revenit la alimentația dubioasă a unui copil american normal. Dar, pe măsură ce am

crescut, am continuat să fiu foarte atent la ce mâncam și ce beam — și la cum mă simțeam în consecință.

De atunci, merg pe această cale: încerc lucruri și obțin reacții. Nu sunt un om de știință dedicat. Sunt un student etern. Dar am învățat enorm între timp și descopăr în permanență mai multe.

În liceu m-am apucat de sport, iar în facultate am jucat fotbal american. În cele din urmă, o accidentare la spate mi-a curmat cariera sportivă, dar pasiunea mea de a afla ce ne face sănătoși era mai puternică decât oricând. În facultate am studiat fiziologia și nutriția exercițiilor fizice, am contribuit direct și personal la tratarea accidentărilor și am descoperit mai multe despre funcționarea organismului uman. Am citit tot ce mi-a căzut în mână, apoi am purces să întâlnesc savanți și cercetători care își dedicaseră viețile studiului sănătății și nutriției, iscodindu-le mințile.

Când un expert îmi spunea ceva logic, testam pe mine. Dacă mă simțeam mai bine, rețineam acel ceva. Dacă nu, mergeam mai departe. Am citit multe studii științifice, dar nu am așteptat să-mi spună specialiștii ce trebuie să fac. Am experimentat și mi-am dat seama de unul singur.

Am evoluat de la o epavă la 13 ani la jucător de fotbal american, apoi la consilier nutriționist și antrenor, iar acum îmi petrec timpul călătorind în jurul lumii și investigând și căutând alimentele cele mai puternice, cele mai sănătoase, cele mai uimitoare produse nutritive create vreodată de natură. Am rămas cu porecla „vânătorul de superalimente“, dar pasiunea mea în acest domeniu merge mai departe și este mai profundă.

Acum sunt încântat deoarece am ocazia să vă transmit tot ce am învățat despre organismele noastre, ce nevoi au și cum funcționează de fapt.

Cam așa: bolile nu există.

Știu cât de nebunește sună, dar e adevărat. Nu există boală. Cel puțin nu așa cum o explică medicii și oamenii de știință.

Iată cum am fost învățați să gândim: trecem prin viață simțindu-ne bine, cu pumnii strânși și cu speranța că vom rămâne așa mereu, dar știind că la un moment dat se va întâmpla ceva rău. Ceva va ceda. Ceva o va lua razna. Poate inima, poate ficatul, poate sângele, colonul, oasele, creierul sau sânii. Ceva rău se va întâmpla într-o zi.

Și apoi se întâmplă. Fir-ar! De ce mie?

Acum avem o boală. Probabil cu un nume înfricoșător. De obicei, găsim prin preajmă un specialist care tratează numai așa ceva. Dacă avem noroc, e ceva ce poate fi reparat de medic sau de farmacist. Altminteri poate chiar am dat de necaz.

Potrivit învățăturilor oferite de experți, asta este boala. Numai că nu e.

Dacă ne facem griji cu inima, capul, rinichii, pancreasul sau altele asemenea, ne uităm deja unde nu trebuie. Lucrăm cu informații proaste.

Nu suntem atenți la ceea ce contează cu adevărat.

Toate aceste „boli“ nu sunt decât simptome. Sunt semne că unui „ceva“ din noi i s-a permis s-o ia razna. Ce-i drept, dacă ajung destul de grave, simptomele devin probleme autentice. Dar chiar și când le tratăm, tot numai cu simptomele avem de-a face. Nu cu acea cauză de fond.

Iată ce-am învățat eu: orice boală are multe cauze mici posibile, dar toate cauzele mici sunt rezultatul a doar câtorva cauze mari. Continuăm să tratăm cauzele mici, iar ele continuă să apară. Dacă, în loc să procedăm astfel, am trata cauzele mari, boala ar deveni subit ceva ce putem să prevenim în loc să tratăm.

Și mă refer la orice boală, mai ales la cele foarte grele, la terorile contemporane care fie ne ucid prematur, fie ne lasă în viață suferinzi și infirmi ani sau decenii la rând. Maladii cronice precum diabetul, emfizemul, cancerul, bolile de inimă...

Adevărul e că n-ar trebui să ne îmbolnăvim deloc. Și, dacă ni se-ntâmplă, ar trebui să ne refacem deplin și rapid. Suntem construiți, cu toții, ca făpturi

fizice uluitoare. Organismele noastre sunt programate genetic să fie sănătoase, vivace și robuste. Să ne îmbolnăvim e nefiresc, nu inevitabil.

Bolile de inimă, ucigașul nostru numărul unu, pot fi preponderent prevenite.

Cancerul, ucigașul numărul doi, la fel. Credeți sau nu, există pe lume locuri în care aceste năpaste sunt rare. Dar în SUA, unde funcționează sistemul medical cel mai scump și mai avansat științific de pe glob, ele sunt tragedii cotidiene.

Mă mir mereu când întreb oamenii ce mai fac, iar ei îmi răspund cam așa: A, sunt bine. Nu mă plâng. Obișnuitele junghiuri și dureri. Mă dor genunchii uneori. Și mă doare spatele. Din când în când, mă doare și capul. Mereu mi-a fost greu să dorm noaptea, iar pe la prânz mă lupt să rămân treaz. Ocazional, simt ceva arsuri la stomac. Mă mai constip și eu. Aș vrea să mai am energie ca pe vremuri, dar cine mai are? Chestii normale, ca toată lumea...

Poftim? Îmi vine să urlu. Credeți că-i normal? N-ar trebui să avem nicio astfel de neplăcere. Suntem făcuți să ne simțim grozav, plini de viață și de energie. Fără dureri de cap, de spate, de burtă, fără epuizare și fără stres al sistemului digestiv. Fără sex neinspirat. Fără existență lipsită de bucurii. Cumva, am ajuns să acceptăm că asta înseamnă să fii adult. Greșit!

Foarte mulți oameni se simt doar puțin rău și tot mai cred că le merge OK. Nu e OK suficient? Știți ceva? Asta este singura viață de care avem parte, deci OK e categoric insuficient.

Toate acele mici plângeri sunt de fapt semnale de alarmă foarte timpurii despre ceva teribil de neplăcut din viitor. Constipație azi, cancer la colon mâine. Insomnie acum, infarct masiv într-o zi. Chiar și disfuncția erectilă: tratând-o azi cu pilule, îi mascăm cauzele, dar, dacă vasele de sânge din penis s-au îngustat, înseamnă că și arterele din alte părți sunt pe cale de obturare. O puță bleagă diseară, o dambla ceva mai încolo.

Vom detalia toate acestea și chiar mai multe, dar acum vreau să vă gândiți la următorul aspect: ne hotărâm singuri soarta prin acțiunile noastre. Sănătate sau boală? Bucurie sau suferință? Durere sau plăcere? Viață sau moarte? De noi depinde în cea mai mare măsură.

Toate bolile acelea grele, de coșmar? Noi le invităm sau le alungăm. E o sarcină grea, îmi dau seama. Dar e o libertate grozavă să putem determina cât de sănătoși vom fi. Oricum, totul depinde dacă avem sau nu grijă de ceva important.

Despre asta-i întreaga mea carte. Despre ceva important.

Vreau să ajut oamenii să-și asume responsabilitatea pentru acel unic lucru pe care-l avem de la naștere până la moarte. Vreau să avem cu toții grijă de zestrea cu care ne-a dotat natura și s-o folosim deplin un timp cât mai îndelungat. Nu să trecem prin viață acceptând ce se ivește și așteptând să se întâmple ceva rău. Pentru că putem face multe ca să prevenim deteriorarea sănătății, simțindu-ne minunat în același timp. Vreau să fim toți deschiși la posibilitatea de a ne simți fabulos în fiecare zi.

Totul începe cu superbul miracol care ne poartă prin viață de la start la finiș, organismul nostru.

Partea I

Cele cinci forțe vitale

Ce sunt cele cinci forțe vitale?

Și de ce sunt atât de importante?

Probabil că trebuia să spun asta mai devreme: dau un Ferrari oricui citește această carte.

Ați citit bine, un automobil superb, fabricat cu o precizie de clasă mondială, la prețul unei cărți. Sigur că e cu schepsis: va trebui să-l îngrijiți. Asta înseamnă combustibil adecvat. Tratament potrivit. Și va trebui să-l conduceți așa cum trebuie condus.

Dacă puteți face toate astea, Ferrariul e al vostru.

De fapt, îl aveți deja, deși poate părea mai degrabă o rablă ruginită decât o capodoperă ultraperformantă a industriei auto. Dar undeva, înăuntrul fiecăruia dintre noi, există un corp omenesc capabil să funcționeze și să reacționeze ca un Ferrari.

Vă voi da acel Ferrari sub forma unor instrucțiuni de folosire pe care au uitat să vi le anexeze la naștere. Pentru că n-aveți cum să vă îngrijiți cum trebuie dacă nu știți ce vă face să funcționați, este? Nu puteți.

Instrucțiunile mele de folosire sunt mult mai simple decât manualul de utilizare a unei mașini italienești de fițe, credeți-mă.

Trebuie doar să fiți atenți la cinci lucruri pentru a controla ce fel de sănătate veți avea. Exact cum am spus, numai cinci factori care hotărăsc dacă veți fi puternici, vivace, în formă și fericiți sau veți fi infirmi, ieșiți din formă și nefericiți. Dacă veți îmbătrâni bine, rău sau deloc.

Cinci factori.

Cuvântul factor e cam plictisitor, dar comunitatea științifică nu are încă un termen precis pentru ce vreau să descriu. Așa că să le numim așa cum sunt ele cu adevărat: forțe vitale.

Cinci forțe vitale, singurele lucruri care vă controlează sănătatea. Singurele la care trebuie să ne gândim.

Știți cum se zice la noi despre bani: dacă ai grijă de cenți, dolarii se vor îngriji singuri. Aveți grijă de cele cinci forțe vitale și organismele voastre își vor purta de grijă singure. Asta și sunt proiectate să facă.

Care sunt aceste forțe vitale veți afla în continuare.

NUTRIȚIA. Destul de direct, este? Înseamnă tot ce mâncăm. Alimentele, cu tot ce conțin ele, înșirate pe o listă care poate fi foarte lungă. Se prea poate să nu știm mereu ce e pe acea listă, dar corpurile noastre știu.

HIDRATAREA. Simplul fapt că suntem alcătuiți preponderent din apă ar trebui să fie o explicație suficientă.

OXIGENAREA. Ca și apa, știm că ne trebuie, deși nu toți cunoaștem multe dintre motive.

ALCALINIZAREA. Asta-i puțin mai complicată. Este vorba de echilibrul alcalinitate-aciditate al mediului nostru intern.

DETOXIFIEREA. Aceasta include sistemul nostru imunitar, care are multe de rezolvat, plus procesul de prelucrare a tuturor toxinelor, otrăvurilor și mizeriilor cu care ne atacă mediul extern.

Asta-i tot.

Am fost învățați să gândim că sângele, organele, oasele, nervii, pielea și toate celelalte părți care ne alcătuiesc ar fi chestiuni separate, fiecare cu problemele și preocupările sale. Dar adevărul este că orice părticică individuală din corpul nostru, fiecare moleculă și celulă reacționează la cele cinci forțe vitale.

Medicina s-a structurat singură pe specialități: un doctor tratează creierul, altul picioarele, alții inima și sistemul endocrin, fiecare venind cu propriile-i reguli și regulamente. Dar aceleași probleme interne care ne afectează creierul ne afectează și picioarele, pielea, organele genitale și încheieturile. Mediul intern pe care îl creăm este identic pentru ficat, sistemul imunitar, stomac sau globii oculari. Suntem compuși din aproximativ 70 de trilioane de celule și toate au aceleași nevoi de bază.

Trebuie doar să înțelegem care sunt acele nevoi — cele cinci forțe vitale. Și apoi trebuie să facem tot posibilul pentru a le satisface.

Să discutăm în ce mod.

Nutriția, forța vitală numărul unu

Nutriția este un subiect vast, important. E realmente piatra de temelie a sănătății. Nu există loc mai potrivit pentru a începe prezentarea celor cinci forțe vitale.

Dar aș prefera să vorbesc despre mâncat.

Mâncatul este cea mai intimă acțiune pe care o vom face vreodată și știu la ce vă gândiți, dar mâncatul e chiar mai intim decât aia, și am să vă explic de ce. Când mâncăm, ne deschidem larg organismul și ne expunem cu fiecare celulă la practic orice se găsește în mediul nostru. Așa transformăm „în afara“ în „înăuntru“. Când mâncăm, acele chestii externe devin parte din noi. Organele noastre, oasele, mușchii, nervii, pielea, sângele și tot restul sunt făcute din ce mâncăm și ce bem, nu au din ce altceva. Înainte de a ne naște suntem construiți, celulă cu celulă, din ce mănâncă și ce beau mamele noastre. Și după se aplică același principiu, numai că, de data asta, noi mâncăm și bem, inventându-ne organismele.

Asta vedem când ne privim în oglindă, toate lucrurile pe care le-am mâncat. Vreți să știți în ce formă sunteți? Gândiți-vă ce ați mâncat în cursul săptămânii precedente. Iată-vă răspunsul. Și acum să vorbim despre salata aia mare, proaspătă și bogată, încărcată cu legume crude și nuci, pe care ați consumat-o la prânz, sau de mixtura de fructe organice pe care abia ați preparat-o. Ori erau un cheeseburger dublu cu șuncă și o gogoașă cu gem, altă pseudomâncare procesată și uneori pudrată din belșug cu zahăr, sau, mai rău, o băutură carbogazoasă îndulcită ca o bomboană lichidă cu edulcoranți artificiali?

Orice ar fi, întrebați-vă: Din așa ceva vreau eu să fiu făcut? Asta-i făptura care vreau să devin?

Aceste întrebări se află la baza înțelepciunii în materie de nutriție sau, mai bine zis, de mâncat.

Bun, așadar, ce ar trebui să mâncăm?

Covârșitoarea majoritate a tuturor studiilor științifice realizate vreodată a urmărit să răspundă la această întrebare aparent simplă. E uimitor câtă inteligență și cât efort au fost investite în ceva atât de elementar. Ce să mănânc? Cum se face că toate animalele, toate insectele, toți peștii — și oricare alte făpturi de pe fața planetei — găsesc imediat răspunsul, în timp ce noi ne mai întrebăm încă?

Poate că avem prea multe de ales.

Să fim sinceri, știm deja ce trebuie să mâncăm. Problema e că ne prefacem prea bine că n-am ști. E singura cale pe care putem continua să devorăm multe dintre prostiile pe care le înghițim, produse despre care știm că-s dăunătoare. Niciun alt animal nu face asta.

Voi concentra toată această carte într-o singură frază:

Mâncați o mare varietate de alimente curate, proaspete, integrale, în special verdețuri, fructe, semințe, sâmburi, cereale, muguri și grăsimi sănătoase. Mâncați-le preponderent crude.

Bine, au fost două propoziții, dar iată, e atât de simplu! Cum putem pretinde că nu pricepem? Cred că o altă parte a problemei constă în faptul că soluția-i prea simplă. Fără spații de manevră. Fără portițe. Ori o adoptăm, ori o ignorăm.

Acum se poate să fi observat că lista mea cu alimente bune de mâncat conține o omisiune bătătoare la ochi: produsele animale, respectiv carne, pește, ouă și lactate. Nu e o întâmplare. După multe studii și experiențe personale, am ajuns la concluzia că mai puține astfel de alimente înseamnă o sănătate mai bună. Dar asta nu reprezintă un cec în alb acordat căii vegane. Și eu am mâncat carne și eram foarte sănătos.

Unii oameni au mari probleme cu obținerea tuturor nutrimentelor din alimente vegetale, deci pentru ei hrana animală este o necesitate. Acesta ar fi un subiect mai puțin complicat dacă peștele, carnea și tot restul nu ar fi fost transformate în produse industriale supraîncărcate adesea cu un bagaj nesănătos și nenatural. Voi discuta aspectul mai amănunțit în capitolul „Mituri despre proteine-grăsimi“ și în cel despre stresul nutrițional. Dar momentan vreau să păstrez accentul pe cele mai sănătoase alimente pe care le putem mânca.

În 2013, rezultatele unui studiu științific major privind așa-numita dietă mediteraneană au fost prezentate în prestigioasa publicație New England Journal of Medicine. Cercetători ai Universității din Barcelona și din alte părți au supus 7 000 de subiecți adulți la mai multe regimuri alimentare diferite; cei care au urmat dieta mediteraneană tipică au oferit în sfârșit dovada că, dacă mâncăm multe verdețuri frunzoase și alte plante, fructe, pește, nuci și ulei de măsline, totul proaspăt și neprocesat, și doar ocazional carne și lactate, vom fi mai sănătoși și mai longevivi. Altfel spus, dacă vrem să trăim mult și bine, ar trebui să mâncăm ca bunicile din Grecia. Care bunici ne-ar fi spus gratis același lucru, dar cine le-ar fi ascultat?

Același sfat elementar l-a dat și dr. Caldwell Esselstyn, fost angajat al celebrei Cleveland Clinic și unul dintre cei mai respectați experți mondiali în domeniul sănătății inimii. În opinia sa, bolile cardiace sunt „maladii induse de alimentație, care pot fi prevenite complet“.

Măcar de-am fi știut! Sau știam? În orice caz, după ce Esselstyn a făcut această afirmație, preluată pe larg, a devenit mult mai dificil să ne pretindem ignoranți. Aproximativ 600 000 de morți pe an numai în SUA. Aproape toate cauzate de dieta proastă. Care poate fi prevenită complet.

O largă varietate de alimente integrale proaspete, curate, preponderent vegetale.

Adoptăm sau ignorăm?

Hrănirea celulelor

Pentru a înțelege de ce aceste alimente sunt fundamentale pentru o nutriție adecvată, trebuie să ne reamintim ceva destul de simplu: înainte de a fi mâncată, hrana noastră mănâncă.

Și ea, la rându-i, se alimentează; crește și se dezvoltă; absoarbe, și metabolizează, și excretă, și reține, și folosește ce are nevoie.

Ce mănâncă hrana? Lumină. Plantele consumă și stochează energia unei stele aflate la 150 de milioane de kilometri depărtare, un truc grozav. Aer. Apă.

Preponderent, se hrănește totuși din sol. Ce se află acolo? Mai multe decât ne imaginăm. Țărâna e un amestec misterios și complex de minerale, vitamine, metale, materiale organice, microbi — organisme microscopice vii, care și ele consumă și excretă — și multe alte chestii esențiale. Planta, copacul sau lujerul trag hrană din sol și produc ceea ce mâncăm noi.

Nu întâmplător, din moment ce toate acele verdețuri sunt vii, o caracteristică importantă avută în comun, noi, animalele, avem nevoie de multe dintre aceleași substanțe ca plantele. Și în aceleași forme. Deci, când mâncăm leguma, fructul, boaba — alimentul în sine —, obținem nutrimente intacte și gata să fie absorbite de alte ființe vii, noi. Un fruct sau o legumă este ca un autovehicul care ne permite să ingerăm substanțele care există în sol.

Aceasta este uluitoarea călătorie a nutriției, din sol în celulele plantei și în celulele noastre. Ne alimentăm organismul, dar ne hrănim celulele. Acesta este nivelul la care existăm cel mai adevărat — fiecare dintre noi este o colecție miraculoasă de peste 70 de trilioane de celule.

În interiorul celulelor noastre se petrec multe. Substanțe chimice intră și ies pe valuri de fluid. Este generată energie. Sunt emise și recepționate mesaje. Se elimină deșeuri. Celulele conțin planurile noastre de execuție și

instrucțiunile genetice necesare pentru a ne menține în viață și înfloritori. Dar până și genele și cromozomii reacționează la mediul lor, la condițiile pe care le creăm prin alegerile noastre. Avem predispoziții genetice, e adevărat, dar felul în care ele vor fi exprimate depinde în foarte mare măsură de ceea ce băgăm în gură.

Există un întreg domeniu științific nou dedicat acestui subiect: epigenetica, studiul a „cum“ și „de ce“ se exprimă genele. Pe vremuri, credeam că genele sunt destinul nostru. Acum, aflăm că avem asupra lor mai mult control decât ne închipuiam. Dacă menținem sănătatea ADN-ului printr-un stil de viață pozitiv — mâncare, apă și chiar gânduri —, avem șansa unei vieți lungi și productive. Dar, prin alegeri proaste, putem activa și exprimări genetice cauzatoare de boli. Cum ar fi cancerul, ca să dau doar un exemplu.

În ultima vreme, cercetătorii acordă multă atenție telomerilor, „cozile“ cromozomilor noștri. Lungimea telomerilor pare a fi invers proporțională cu cantitatea de stres, nutrițional sau altfel, la care ne supunem organismele. Stres mai mare, telomeri mai scurți și viață mai scurtă. Fiecare alegere alimentară pe care o facem contează la nivel celular și chiar cromozomial.

Oricât de minunați ar fi cromozomii și telomerii noștri, tot au nevoie să le oferim materiile prime. Pentru a alimenta aceste funcții celulare, trebuie să mâncăm ce le trebuie celulelor noastre.

Dar ce nevoi au celulele?

În primul rând, necesită apă, despre care vom discuta în „Hidratarea, forța vitală numărul doi“. Apoi oxigen, subiectul capitolului „Oxigenarea, forța vitală numărul trei“.

Și au nevoie de hrană. Proteine. Carbohidrați. Grăsimi. Acestea sunt așa-numitele macronutrimente, cerințele de bază ale vieții, substanțele care ne formează organismele și le și alimentează. Dincolo de ele, avem o lungă listă de alte lucruri la fel de vitale, precum vitaminele, mineralele, sărurile, enzimele, coenzimele, antioxidanții, electroliții, micronutrimentele, fitonutrimentele, flavonoidele, carotenoidele, microbii, acizii etc. Multe de

urmărit. Și știința descoperă mereu altele noi. Imposibil să le ținem minte pe toate.

Așadar, care-i calea optimă de a le da celulelor ce le trebuie? Ați ghicit, o largă varietate de alimente integrale proaspete, curate, preponderent vegetale. Să defalcăm punctual această înșiruire.

De ce contează „integralul“

Integral este pur și simplu fructul, integrală e leguma, verdeața etc. în stare întreagă, naturală — ușor de reținut. Este forma nu doar cea mai sănătoasă, ci și cea mai simplă.

T. Colin Campbell este autorul celebrului „Studiu China“, un proiect de cercetare masiv, întins pe o perioadă de 20 de ani, pe tema relației dintre nutriție și sănătate. Iată observația sa despre alimentele integrale:

„Fiecare măr conține mii de antioxidanți ale căror nume, afară de câțiva precum vitamina C, ne sunt necunoscute, iar toate aceste substanțe chimice puternice au potențialul de a juca un rol important în susținerea sănătății. Au impact asupra a mii și mii de reacții metabolice din organismul uman. Însă determinarea influenței specifice a fiecărei substanțe nu e nici pe departe suficientă pentru a explica efectul mărului ca întreg. Deoarece aproape oricare chimicală poate afecta o alta, există un număr aproape infinit de consecințe biologice posibile“.

Un număr aproape infinit de consecințe biologice posibile, și asta de la un singur măr. Acum, încercați să vă imaginați ce se petrece în corpurile noastre dacă, într-o zi obișnuită, mâncăm o mulțime de legume, fructe, semințe, sâmburi, cereale, muguri etc. Vom obține toate nutrimentele de bază esențiale vieții, desigur, dar și un număr aproape infinit de evenimente prielnice sănătății.

Și tot ce trebuie să facem este să le mâncăm și poate să-i arătăm hranei noastre puțin respect, puțină recunoștință, puțină dragoste.

Dar în principal trebuie s-o mâncăm. Ca atare.

Să vedem cum arată standardul suprem al alimentelor nutritive integrale: verzi, cu aspect ciudat, fibroase, sățioase și nedulci, urâte de antivegetarienii de pretutindeni și bune pentru noi în orice fel.

Broccoli este o cruciferă, membră a grupului de legume care fac flori cu patru petale dispuse aproximativ în formă de cruce, de unde și numele. În Italia, de unde este originară, era alimentul bun, ieftin și hrănitor tipic țărănesc. Astăzi se găsește pretutindeni. Ca orice hrană vegetală, broccoli conține mii de substanțe chimice, multe necunoscute chiar și pentru știință. Dar știm că broccoli este incredibil de sănătoasă. Dacă cineva ar inventa o pilulă care să conțină la fel de multe substanțe chimice benefice câte conține o porție de broccoli, cu toții am începe imediat s-o luăm și i-am da inventatorului un Premiu Nobel. Dar crearea unei astfel de pilule depășește posibilitățile actuale ale științei și nu avem nevoie oricum de așa ceva. Putem mânca broccoli.

Dar ce anume e așa de grozav la broccoli? În primul rând, este o sursă excelentă de vitamine A, C, K, folat și fibre, precum și o sursă bună de mangan, triptofan, potasiu, magneziu, acizi grași omega-3, fier, calciu, zinc, vitamine B și E, de carotenoidele luteină și zeaxantină, care protejează, printre altele, ochii.

Ba chiar oferă ceva ce tehnic nu conține, o substanță numită sulforafan, un compus de sulf. Substanța cu pricina nu există în broccoli, dar, când mestecăm leguma, enzimele din saliva noastră se combină cu precursorii de sulforafan, care apare ca prin magie. Sulforafanul activează apoi 200 de gene diferite, dintre care unele ne protejează de cancer, iar altele previn răspândirea acestei boli. Experimentele au confirmat că sulforafanul încetinește dezvoltarea cancerului de sân și de prostată, în special, dar beneficiile sale se extind asupra întregului organism. El ucide celulele primordiale canceroase. Normalizează metilarea ADN-ului, un proces care reglementează exprimarea genelor. Ucide o enzimă care afectează

cartilagiile. (Credeați că toate enzimele sunt bune? Natura nu funcționează așa.)

Celelalte legume crucifere — varza, conopida, gulia, napul etc. — au și ele proprietăți similare, protectoare și antitumorale. Și, dacă asta vă pare impresionant, luați seama că mugurii plantei de broccoli conțin între de 20 și 50 de ori mai multe substanțe protectoare în comparație cu leguma matură.

Și astea nu-s toate beneficiile pe care ni le oferă! Adevărul e că suntem departe de a ști tot ce se întâmplă în interiorul unei bucățele de legumă sau de fruct; chiar și analizele de laborator cele mai sofisticate nu pot să explice cum acționează și interacționează toate substanțele chimice după ce intră în corpul nostru.

Cum arăta dr. Joel Fuhrman, autorul cărții Eat to Live, o roșie conține aprozimativ 10 000 de fitonutrimente, multe neidentificate încă. Altfel spus, până și o singură roșie este o forță misterioasă a sănătății și a vindecării. O pipăim, o cumpărăm, o mâncăm, dar n-o putem cunoaște.

Acum, dacă o singură legumă conține o comoară atât de abundentă și de uluitoare, care ar fi conținutul benefic al unei salate întregi, mari și variate? Și, țineți minte, numărul nutrimentelor este doar începutul poveștii. Aspectul cel mai important este modul în care celulele lor interacționează cu celulele noastre, care produc enzime și alte substanțe ale lor, și cum interacționează substanțele chimice și organismele unicelulare din toate legumele, și mirodeniile, și ierburile, cum se amplifică, se sprijină și se activează unele pe altele. Acum adăugați apa băută și aerul respirat sau chiar energia solară pe care o absorbim. Acțiunile benefice ale alimentelor integrale devin brusc inimaginabil de numeroase.

Nu vom ști niciodată totul despre puterea naturii, dar o putem exploata foarte lesne, consumând-o integral.

Ori de câte ori încercăm să separăm o parte dintr-un aliment de rest, riscăm să pierdem ceva important. Gândim că l-am putea îmbunătăți față de cum l-a făcut natura, dar de multe ori o dăm în bară. Ori de câte ori procesăm ceva

sau eliminăm o componentă, creăm o necunoscută. Ne supunem organismele unei instabilități nutriționale și deschidem ușa haosului. De aceea e important „integralul“.

Vedem ce se obține când producătorii înlătură tărâțele din grâne pentru a prepara cereale și pâine care nu conțin niciun nutriment benefic — carbohidrați simpli, ca o doză pură de zahăr. Sau când stoarcem sucul din fructe, eliminând pulpa.

Sau când extragem uleiul din nuci, semințe și legume, pe care practic le stoarcem, folosind numai grăsimea densă în calorii și lăsând în urmă fibrele.

Vorbim despre fibre ca și cum ar fi doar o parte a fructelor și a legumelor, dar de fapt fructul și leguma — pulpa acestora — conțin sucul, și nutrimentele, și restul. Fibra nu-i doar chestia aia utilă de care avem nevoie pentru a încetini digestia și a curăța colonul (deși este și asta). Noi nu digerăm fibre, dar microbii sănătoși din intestinele noastre o fac, producând și mai multe substanțe chimice benefice, protectoare.

Iată cât de substanțial se poate schimba hrana dacă o alterăm. Un studiu pe scară largă publicat în British Medical Journal a relevat că persoanele care consumă fructe de două ori pe săptămână — în special mere, afine și struguri — sunt cu 23% mai puțin predispuse să dezvolte diabet tip 2, în comparație cu persoanele care consumau fructe maximum o dată pe lună. Dar subiecții care beau suc de fructe o dată pe zi sau mai des prezentau un risc de a face diabet cu 21% mai mare decât cei care nu consumau sucuri.

„Datele culese de noi oferă un sprijin suplimentar recomandărilor curente de a crește consumul de fructe, dar nu și de sucuri de fructe, ca măsură de prevenire a diabetului“, a spus coordonatorul studiului, Isao Muraki, cercetător la Departamentul de Nutriție de la Harvard School of Public Health.

Un studiu realizat la Colegiul Pomona și publicat în Food & Nutrition Research a implicat hrănirea a două grupuri de subiecți cu alimente identice în ceea ce privește conținutul de calorii, proteine și carbohidrați. Unica

diferență era că un grup consuma hrana integrală, iar celălalt, hrană procesată și ambalată. Cercetătorii au măsurat ulterior caloriile asimilate în fiecare grup, descoperind că subiecții care au mâncat alimentele procesate au consumat doar jumătate din caloriile arse de ceilalți. Potrivit autorilor, „aceasta sugerează că dietele care conțin o proporție mare de AP (alimente procesate) vor avea ca rezultat o asimilare energetică sporită și că ar putea contribui la creșterea în greutate“.

Alt studiu, desfășurat la Memorial University of Newfoundland, din St. John's, Canada, a măsurat felul în care procesarea afectează conținutul nutraceutic al hranei, adică substanțele benefice care acționează ca medicamente naturale. „În majoritatea cazurilor“, arată studiul, „procesarea afectează negativ componentele bioactive ale alimentelor și ale nutraceuticelor funcționale“. „Prin urmare, produsele procesate minimal sunt mai utile pentru consumatorii preocupați de sănătate.“

Dacă lucrurile pe care le mâncăm au fost procesate — manipulate, descompuse, amestecate, cu cea mai mare parte a fibrelor (și a nutrimentelor) aruncată —, vom sfârși prin a consuma ceva ce din punct de vedere pur tehnic se cheamă tot hrană, dar căreia-i lipsesc multe dintre beneficiile pentru sănătate pe care ar trebui să ni le aducă. Obținem calorii, de care desigur avem nevoie pentru a supraviețui, dar cam atât. Nimic hrănitor. Cum spune dr. Fuhrman, ajungem sătui din punct de vedere mecanic, dar flămânzi în ceea ce privește nutriția. Dacă procedăm astfel destul de des, categoric ne vom vătăma singuri la nivel celular. În timp, asta ne poate împinge spre o boală cronică.

Chiar și când numărătoarea caloriilor este la fel cu cea a alimentelor integrale, cum am văzut în studiul citat, metabolismul nostru răspunde diferit la alimentele procesate, acesta fiind de fapt felul în care oamenii ajung obezi și bolnavi — nu pentru că mănâncă prea mult, ci pentru că mănâncă prea multe alimente non-integrale.

Alimentele procesate, ambalate conțin invariabil lucruri despre care știm că le dăunează celulelor noastre: zahăr, sirop concentrat de fructoză din porumb, făină albă rafinată, conservanți chimici, arome și coloranți. Putem citi lista ingredientelor și tot nu vom cunoaște întreg conținutul. (Nu

întrebați despre limitele acceptate legal pentru părți de insecte și fecale de rozătoare.) Industria alimentară comercială a scăpat complet de sub control, nu mai știm ce ingerăm când mâncăm un aliment procesat.

Dar, dacă ar fi să consumăm îndeajuns alimente integrale, nu am mai avea loc și pentru celelalte.

Ce înseamnă proaspăt

Proaspăt este unul dintre termenii cel mai excesiv utilizați în relație cu alimentele noastre. Este un cuvânt care a fost exploatat de marketing și de publicitate până a ajuns să nu mai însemne practic nimic. Cea mai bună definiție a hranei proaspete este produsul care nu a zăbovit prea mult înainte de a fi consumat. În numai câteva ore de la culegere, toate nutrimentele protectoare conținute în fructe și legume încep să se descompună. Energia luminoasă absorbită de plantă de la soare începe să pălească.

Într-un studiu realizat în 2003 de Laboratorio de Fitoquimica, Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos, din Spania, s-a măsurat conținutul de vitamina C și de flavonoide al unui lot de broccoli proaspăt cules, după care legumele au fost învelite în plastic și stocate o săptămână la rece (aproape de 0°C), simulând condițiile de transport și distribuție din comerț. La finele acestei perioade, măsurătoarea a fost făcută din nou și încă o dată după alte trei zile, când leguma ar fi fost scoasă de la vânzare.

Potrivit documentului publicat în Journal of Agricultural and Food Chemistry, „rezultatele au relevat pierderi masive la sfârșitul ambelor perioade, în comparație cu valorile din momentul recoltării“. „Pierderile respective, la încheierea perioadelor de păstrare la rece și de comercializare, au fost de 71–80% din totalul glucosinolatelor [substanțe anticancerigene], 62 și 51% din totalul flavonoidelor, 44–51% din

derivatele de acid sinapic și 73–74% din derivatele de acid cafeoilchinic. Au fost detectate diferențe ușoare în toate concentrațiile de compuși dintre perioadele de stocare și de vânzare cu amănuntul.“

Pe scurt, acea perioadă de 10 zile a distrus cantități semnificative din bunătățile conținute de broccoli în momentul recoltării. „Perioadele de distribuție și retail au avut efecte minime asupra vitaminei C“, mai arată același studiu, dar asta nu oferă mare alinare.

Proaspăt, când vorbim de un produs de aprozar, înseamnă și că acestuia i s-a permis să crească până s-a maturizat complet sau că este în pârg — când conținutul de nutrimente și enzime e maxim — înainte de a fi cules. Un aspect crucial.

Dacă un fruct e imatur, la fel va fi și conținutul său. Vitaminele, mineralele, enzimele și antioxidanții au nevoie de timp pentru a se dezvolta complet. Când culegem un produs necopt, îl deconectăm prematur de la sursa lui de hrană, solul, privându-ne astfel și pe noi de potențiale beneficii. Până când îl consumăm, produsul poate ajunge să arate frumos, copt și hrănitor. Dar, întrucât a fost cules înainte de vreme, substanțele nutritive pur și simplu nu se află în el.

Cercetători din Departamentul de Pomologie al Universității California-Davis au măsurat, într-un studiu intitulat „Preharvest and Postharvest Factors Influencing Vitamin C Content of Horticultural Crops“, modalitățile în care diverși factori, precum maturitatea fructelor și legumelor în momentul culesului, afectează conținutul de vitamina C al produsului. „În timp ce coloritul complet poate fi obținut după recoltare, calitatea nutritivă nu poate fi atinsă“, scriu autorii. „Conținutul total de vitamina C la ardei grași, roșii, tomate, caise, piersici și papaya s-a demonstrat a fi mai ridicat la recoltarea în stare de pârg.“

Desigur, asta elimină din start practic tot ce cumpărăm din magazine și din supermarketuri, dat fiind că toate produsele expediate pe orice distanță trebuie culese nepârguite, altminteri se fleșcăiesc până ajung la noi.

Care-i soluția? În primul rând, trebuie să mâncăm toate alimentele vegetale pe care le putem obține pentru a compensa eventuala lor lipsă de nutrimente. Dar, totodată, trebuie să facem tot ce putem pentru a avea fructe și legume cât mai proaspete, cu un interval cât mai scurt între recoltare și servire.

Putem face asta mai întâi fiind atenți la ce cumpărăm, îndeosebi la proveniență. Pe vremuri, fructele și legumele erau sezoniere; se găseau în unele perioade ale anului, nu și în altele. Transportul și refrigerarea au schimbat situația, așa că azi putem cumpăra oricând aproape orice. Pentru majoritatea fructelor și legumelor nu mai există sezoane. Putem considera asta progres, dar în cel mai bun caz e o binecuvântare cu două tăișuri.

Mărul crescut la 20 de kilometri distanță nu este egal cu mărul adus de la 2 000 de kilometri, chiar dacă aparent comparăm mere cu mere. Să mâncăm un măr Fuji din Noua Zeelandă sau un golden de undeva din Minnesota? Alegerea e evidentă, chiar dacă preferați soiul Fuji. Mai bine răbdăm fără un fruct câteva luni decât să-l consumăm când nu e sezonul lui pe continentul nostru.

Pe de altă parte, fructele și legumele congelate, mai ales dacă sunt organice, sunt preferabile produselor necongelate care au parcurs distanțe mari. Afine de cultură din Argentina sau afine sălbatice, congelate, din Canada? Eu le aleg pe cele din urmă. Sunt fanatic în privința prospețimii, dar cea mai mare parte a anului consum fructe congelate. Un fruct pârguit și congelat rapid după recoltare va conține nutrimentele pe care un fruct proaspăt cules necopt nu le va avea niciodată.

Altă strategie e să obținem cât mai multe alimente direct de la o fermă sau dintr-o piață a producătorilor. Argumentul consumării de produse locale nu este doar filosofic, există o diferență autentică în ceea ce privește nivelul nutritiv dacă mâncăm lucruri crescute aproape de noi și culese recent. Achiziționarea de la fermieri contribuie și la protejarea parțială a unor surse de hrană de ghearele giganților agricoli. E bine și pentru sănătatea noastră. Micii crescători chiar ating (și mănâncă) produsele pe care le cresc.

Crearea unei grădini organice este o altă cale grozavă de a obține hrană proaspătă. Creșteți produse în casă ori prin preajmă, fără chimicale, culegeți-le în pârg și mâncați-le peste cinci minute (dacă nu direct de pe tulpină). Un singur copac sau un petic de pământ poate oferi multe produse și ierburi, cât să facă o diferență vizibilă pentru starea noastră de bine. Și ne va reconecta la hrană, vom fi porniți să tratăm mai cu grijă gătirea și consumarea a ceva crescut de noi. Creșterea de alimente proprii este o metodă formidabilă de asumare a unei responsabilități mai mari privind propria sănătate.

O ultimă cale de a fi siguri că mâncăm legume proaspete este să consumăm muguri în loc de legumele propriu-zise. Cum am mai spus, mugurii au aproape întotdeauna un conținut nutritiv mai bogat decât produsele mature.

Departamentul de Biochimie al Universității Agricole Mahatma Phule, din India, a realizat și publicat în Critical Reviews in Food Science and Nutrition un studiu cu boabe de cereale lăsate să germineze înainte de consum. „Germinarea boabelor o perioadă limitată a cauzat intensificarea activității enzimelor hidrolitice, creșterea conținutului de anumiți aminoacizi esențiali, de zahăr total și de vitamine din grupa B, precum și o scădere a materiei uscate, a amidonului și a antinutrimentelor“, au scris cercetătorii indieni.

În alt studiu, cercetători germani au lăsat boabe de grâu să încolțească o săptămână, analizându-le în diferite stadii pentru a afla efectele germinației asupra nutrimentelor. În ansamblu, procesul a diminuat masiv proteinele glutenice și a crescut concentrația de folat, un beneficiu dublu. Potrivit documentului publicat în Journal of Agriculture and Food Chemistry, timpii de germinație mai lungi „au dus la o creștere substanțială a fibrelor dietetice totale și la o creștere puternică a fibrelor dietetice solubile“, fibrele solubile triplându-se și cele insolubile înjumătățindu-se.

În magazinele bio se găsește o largă varietate de germeni/muguri. Și se cresc foarte lesne și în casă. Avem nevoie de câteva semințe organice, puțină apă, borcane sau tăvițe și lumină solară. Foarte repede vom avea cea mai nutritivă hrană din lume, tot anul și foarte ieftin.

Pe măsură ce industrializarea ne-a transformat aprovizionarea cu hrană, problema prospețimii a devenit încă și mai presantă. În trecut, chiar și orășenii trăiau aproape de ferme. S-a zis cu asta. Acum, mâncarea vine de pe tot globul. Chiar credem că această schimbare n-a avut niciun efect asupra calității alimentelor ori a capacității noastre de a cunoaște sau a controla ce mâncăm? Avem vreo idee despre condițiile în care au crescut, au fost recoltate și mânuite? Nu. Știm ceva despre calitatea solului, a aerului și a apei de unde au crescut? Nu. Și toți acești factori sunt importanți, sunt cei care au hrănit alimentele înainte ca acestea să ajungă pe mesele noastre pentru a ne hrăni pe noi.

Un studiu publicat de British Food Journal în 1997 a investigat declinul nutrițional al produselor agricole pe o perioadă de 50 de ani. Media conținutului de calciu al legumelor a scăzut cu 81% față de nivelul inițial. S-au înregistrat reduceri semnificative ale nivelurilor de magneziu, cupru și sodiu la legume și de magneziu, fier, cupru și potasiu la fructe. Cea mai mare a fost reducerea conținutului de cupru în legume la sub o cincime din nivelul inițial. Singurul mineral care nu a înregistrat diferențe semnificative a fost fosforul. Totodată, „apa a crescut semnificativ și materia uscată a scăzut semnificativ în fructe“, menționează studiul — altfel spus, mai puține fibre, mai puține nutrimente și mai puțin gust ca oricând.

Oamenii de știință de la Institutul de Cercetări în Biocomunicații și de la Institutul Biochimic, ambele ale Universității Texas, au urmărit modificările nutritive din 43 de culturi de grădină între 1950 și 1999. „Ca grup, arată studiul lor, cele 43 de alimente au prezentat declinuri aparente, susținute statistic, la șase nutrimente (proteine, calciu, fosfor, fier, riboflavină și acid ascorbic).“

Coordonatorul proiectului, dr. Donald R. Davis, a afirmat: „Am conchis că explicația cea mai probabilă ar fi schimbările în varietățile cultivate utilizate azi în comparație cu cele de acum 50 de ani. În cursul acestor 50 de ani, s-au depus eforturi intense de creare a unor varietăți noi, cu un plus de productivitate, de rezistență la dăunători sau de adaptabilitate la climate diferite. Dar accentul dominant este pus pe productivitate. Dovezi emergente sugerează că, după selecția pentru recolte mai mari, culturile

cresc mai mult și mai repede, dar nu au neapărat și capacitatea de a sintetiza sau de a prelua nutrimentele în același ritm accelerat“.

De ce diversitatea e atât de importantă

Odinioară, ne spun savanții, înainte de agricultură, oamenii mâncau sute de varietăți de fructe și legume, fiecare fiind puțin diferită de celelalte. Dieta medie de astăzi conține cam 30 de alimente. Câtă însemnătate credeți că are asta pentru sănătatea noastră?

„Din punct de vedere evolutiv, organismele noastre au fost concepute să consume o gamă largă de produse“, spune George Armelagos, profesor de antropologie la Universitatea Emory. „Strămoșii noștri vânători și culegători mâncau frecvent o gamă vastă de alimente integrale pentru a scăpa de monotonia alimentară. În prezent, deși se pare că sistemul de alimentație ne oferă o mare varietate de ingrediente, dietele noastre sunt în realitate compuse în principal din mâncăruri bogate în derivate de porumb și în zahăr rafinat.“

Potrivit dr. Michael Greger, medicul din spatele nutritionfacts.org, omul preistoric ingera probabil aproximativ 10 000 mg potasiu pe zi numai din legume și fructe. Azi, conform statisticilor Guvernului SUA, sub 2% din populație consumă minimumul zilnic recomandat, mai puțin de jumătatea acelei valori, 4 700 mg. Și vorbim aici despre un singur nutriment, deși potasiul este unul destul de important, mai ales pentru sănătatea sistemului cardiovascular. Un studiu publicat în Journal of the American College of Cardiology arată că mărirea cu 1 600 mg a consumului zilnic de potasiu a scăzut cu 21% riscul producerii unui accident vascular cerebral.

Dr. Carolyn Dean, director medical la Nutritional Magnesium Association, afirmă că lipsa acestui mineral crucial a devenit ceva obișnuit. Nivelul de magneziu alimentar provenit atât din hrana solidă, cât și din lichide a scăzut

de la un maximum de 500 mg în 1900 la numai 175-225 mg pe zi în prezent. Academia Națională de Științe a descoperit că majoritatea bărbaților americani consumă doar 80% din doza zilnică recomandată de magneziu, iar femeile, doar 70%.

Chiar similare, alimentele pot avea profiluri nutritive mult diferite. Varza sălbatică (sau kale) și broccoli sunt amândouă legume crucifere, extrem de sănătoase. Potrivit bazei de date a USDA, o cană de varză kale crudă conține 100 mg calciu și 329 mg potasiu, având un total de 33 de calorii. O cană de broccoli crud are numai 43 mg calciu și 288 mg potasiu, cu 31 de calorii. Dar asta nu înseamnă că trebuie să renunțăm la broccoli în favoarea verzei, deoarece, cum am văzut, broccoli cuprinde multe alte substanțe benefice. Deci mâncați broccoli și varză kale.

De aceea e atât de important consumul de alimente variate. Cum remarcam anterior, nici oamenii de știință nu cunosc toate nutrimentele conținute în alimentele vegetale pe care le consumăm. Dar știm că toate contribuie la sănătatea noastră. Cu cât mai puțin diversă ne este hrana, cu atât mai puține nutrimente asimilăm. E atât de simplu!

Într-un studiu intitulat „Varietatea alimentară ca descriptor cantitativ al ingestiei de hrană“, profesorul Mark L. Wahlqvist, fost președinte al International Union of Nutritional Science, a scris: „Motivul principal pentru includerea diversității ca linie directoare în alimentație este ideea general acceptată potrivit căreia consumul de alimente cât mai variate îmbunătățește caracterul corespunzător al nutriției“.

Mergem la magazin să cumpărăm varză, dar nu ne dăm seama că există, fără exagerare, sute de varietăți, fiecare ușor diferită și cu nutrimente specifice. Într-o lume perfectă, le-am mânca pe toate. Evident, există un obstacol practic în calea sporirii diversității alimentației noastre. Supermarketul de cartier ar trebui să aducă zeci de tipuri de varză, iar giganții agricoli ar fi nevoiți să cultive și să popularizeze toate sortimentele, ceea ce nu-i ușor sau ieftin. Acesta este motivul adevărat pentru care suntem forțați să trăim într-un soi de sărăcie vegetală: profitul.

Deci trebuie să căutăm mai asiduu. Trebuie să găsim noi soiuri de varză, salată, roșii, dovlecei sau ierburi, chiar dacă le iubim pe cele clasice. Fiți deschiși în privința asta. Nu rămâneți fideli poziției că nu veți încerca un gust nou. Studiați-vă mai atent hrana, astfel încât să diferențiați un sortiment de ceapă de altul. Apropiați-vă și mirosiți. Ne folosim prea puțin simțul olfactiv. Plantele coapte au un parfum atât de tare și de seducător încât dorința pe care o creează este aproape sexuală, clar senzuală, ca mireasma corpului persoanei iubite. În natură, acea aromă este una din căile prin care plantele le captează atenția păsărilor și albinelor.

Agricultura industrială modernă ne-a dat alimente care nu prea miros. Nici nu prea au gust. Nu-i de mirare că nu ne entuziasmează perspectiva unui soi nou de pere sau de ardei gras, ar fi greu să facem diferența. „Ardeiul e ardei“ — nu! După cum nicio partidă de sex nu e la fel cu alta.

Dar giganții producători de alimente proaste cam așa percep fiziologia foamei: desfaci o pungă de cipsuri și tragi pe nas aroma zdrobitoare de grăsimi, sare și zahăr. Dă o senzație de gust/miros special conceput să ne păcălească să gândim că mâncăm ceva esențial. Suntem manipulați de specialiști în chimie alimentară care și-au dat seama cum să intre în creierele noastre. Însă, dacă ne putem debarasa de dependența de alimentele proaste, vom discerne mai bine falsul de real, iar aromele chimice își vor pierde puterea de a ne prinde în mrejele lor.

Chestiunea diversității nutritive este un motiv bun să dăm iama în salate. Acestea tind să conțină un amestec de vegetale integrale și necontaminate de altceva. Iată cum ar trebui să arate o bună parte din hrana noastră: un foarte mare meniu al zilei cu salate, cu un șir de porții de legume integrale, germeni, fructe, nuci și semințe. Și sosuri, desigur, făcute cu grăsimi sănătoase, cum ar fi uleiul de măsline, de susan, de nuci sau de avocado sau relativ exoticul, dar foarte beneficul ulei din semințe de sacha inchi. Toate presate la rece, fără sosuri din comerț și fără brânză, carne, crutoane, șuncă sau alte ingrediente care adaugă carbohidrați ieftini, grăsimi nesănătoase și calorii excedentare. Vrem o salată mai dulce, pentru a echilibra verdețurile amărui? Adăugăm ceva fructe proaspete sau o mână de stafide, de merișoare sau de cireșe uscate. Vrem consistență? Punem o lingură mare de

humus, un avocado bucăți sau un pumn de miez de nucă. Ceva proteine sănătoase? Înmuiem quinoa crudă în apă caldă jumătate de oră, apoi o presărăm deasupra; sau adăugăm fasole neagră.

E limpede că nu mai vorbim deja de mici castronele cu puțină salată verde, roșii și castraveți, poate și puțin morcov ras pentru culoare, plus un strop de sos. Salatele de azi trebuie să fie monumentale, un fel de mâncare în sine, nu o garnitură. Avem nevoie de castroane mai mari.

Fiecare salată pe care o prepar este ușor diferită de toate celelalte. Și la mixturi folosesc alte ingrediente de fiecare dată. Dacă diversitatea chiar este condimentul vieții, atunci lipsa ei înseamnă mâncăruri insipide.

Mai există un motiv bun pentru a mânca variat. Pe lângă nutrimente, fiecare fruct sau legumă conține și toxine. Substanțele iritante și cele repelente se află acolo pentru a împiedica ierbivorele să mănânce prea mult. Unele acționează și ca pesticide naturale, iar anumite plante conțin chiar contraceptive pentru insecte. Variind consumul de produse agricole nu vom ingera prea mult dintr-o substanță nocivă. Dar, dacă vom continua să mâncăm mereu aceleași plante, toxinele sau inhibitorii lor de enzime s-ar putea să se acumuleze și în cele din urmă să ne provoace reacții alergice sau chiar să ne vatăme.

Curat înseamnă natural

Când vorbim de alimente, curat nu înseamnă „fără praf“, de fapt, praful este probabil cel mai curat lucru cu care hrana noastră intră în contact. Curat înseamnă fără pesticide, larvicide, erbicide și îngrășăminte chimice dăunătoare. Curat înseamnă organic sau cules din natură.

Oamenii îmi pun deseori întrebarea: „De ce să cheltuiesc mai mulți bani pe produse organice, când toate legumele sunt la fel?“ Păi, asta-i și ideea: nu sunt la fel.

Pesticidele și erbicidele ucid, ăsta e rolul lor. Ele elimină insectele care mănâncă plantele și distrug culturile, controlând, totodată, buruienile sau alte plante. Dar, dacă o substanță poate ucide o gânganie, chiar credem că ea va fi prielnică pentru sănătatea noastră?

Cercetători de la National Institutes of Health au publicat în 2004 un studiu care a relevat creșterea riscului de cancer în rândul a 17 000 de copii care trăiau la ferme în care utilizarea de pesticide era de asemenea în creștere. Și alte studii au asociat expunerea la organofosfați și la organocloruri (chimicale întâlnite frecvent în pesticide) cu mai multe tipuri de cancer, leucemie, limfoame, Parkinson, scleroză în plăci, mutații fetale, astm și alte maladii respiratorii, diabet, tulburări de atenție și hiperactivitate, ba chiar incidență crescută a deceselor cauzate de afecțiunile cardiovasculare.

Și chimicalele ucigașe folosite în agricultură nu dispar doar pentru că au fost interzise. Un articol publicat în revista Neurotoxicology arată că, deși un pesticid, diledrinul, a fost scos în afara legii, a continuat să existe în mediu, fiind descoperit la autopsii în creierele unor foști suferinzi de maladia Parkinson.

Anumite pesticide se spală cu apă, oțet sau apă oxigenată. Dar nici asta nu elimină amenințarea pe de-a-ntregul. Și nu numai pesticidele sunt problema. Ele se combină cu alte toxine industriale, aditivii alimentari dăunători, poluanții din mediu și chimicalele iritante cu care am intrat, intrăm și vom intra în contact zilnic. La un moment dat, sistemele noastre imunitare vor fi copleșite. Atunci, ceva ar putea să străpungă liniile apărării noastre. Un carcinogen va prinde rădăcină și va începe să se răspândească.

Toate aceste chimicale continuă să se acumuleze, masă după masă, zi după zi, an după an. Acesta este pericolul real, acumularea. Guvernul ne poate asigura că expunerea la un anumit pesticid, sub un anumit prag, s-a dovedit nepericuloasă. Dar știu responsabilii guvernamentali și la ce altceva mai suntem expuși? Nu, evident. Și, credeți-mă, mai multe picături sunt turnate în acest pahar deja plin.

De aceea avem un milion de reguli, dar tot continuăm să ne îmbolnăvim și să murim de cancer și de Parkinson. Regulile există pentru a le spune

companiilor cum pot să scape basma curată, nu să ne protejeze pe noi.

Un studiu realizat la Universitatea Stanford a intrat în centrul atenției după ce a susținut că nu există diferențe semnificative între nutrimentele conținute de produsele agricole organice și cele non-organice. Mulți oameni vor să creadă asta din motive evidente. Dar chiar și acel studiu a găsit concentrații mai mari de vitamina C în căpșunile organice. De asemenea, produsele organice măsurate conțineau mai mulți fenoli, compuși vegetali despre care se crede că pot combate cancerul, în comparație cu plantele crescute neorganic. Alte studii au conchis că hrana organică este mai sănătoasă decât cea crescută cu pesticide.

Cercetători de la Centrul pentru sprijinirea agriculturii și a resurselor naturale de pe lângă Washington State University au analizat 384 de mostre de lapte organic și convențional, prelevate într-o perioadă de 18 luni de pe întregul teritoriu al SUA. Laptele organic conținea cu 62% mai mulți acizi grași omega-3 (de care tindem să avem mai mare nevoie) și cu 25% mai puțini acizi omega-6 (pe care tindem să-i avem în exces). Asta nu înseamnă că laptele de vacă este sănătos, nu este, mai ales pentru adulți. Dar demonstrează că hrana organică are beneficii nutriționale.

Un studiu publicat în Chemistry Central Journal a măsurat carotenoidele, polifenolii totali și activitatea antioxidantă din pielița unor struguri de vin și de masă crescuți atât organic, cât și convențional. Strugurii organici conțineau semnificativ mai multe substanțe benefice. Alt studiu, realizat de Departamentul de știință și tehnologie alimentară al Universității California–Davis, a comparat conținutul de acid fenolic (reper al activității antioxidante) și de acid ascorbic (vitamina C) în căpșuni, mure și porumbi din culturi de asemenea organice și convenționale. Potrivit analizei, „niveluri mai ridicate statistic de FT (fenoli total) au fost găsite uniform în alimentele crescute organic și durabil, comparativ cu cele produse prin practici agricole convenționale“.

Journal of Alternative and Complementary Medicine a publicat în 2001 un articol despre valoarea nutrițională a produselor agricole organice comparată cu cea a produselor convenționale. „Culturile organice au

conținut cantități mult mai mari de vitamina C, fier, magneziu și fosfor și semnificativ mai puțini compuși de azot decât culturile convenționale. Pare să existe o diferență autentică de conținut nutrițional între culturile organice și cele convenționale", conchidea documentul.

Știm sigur măcar un lucru: niciun om de știință nu a demonstrat vreodată că pesticidele ne fac bine.

Consumul de hrană organică înseamnă un aport de toxine mai mic, mai blând cu ficatul și cu rinichii, care au destule de făcut în zilele noastre. Consumul de hrană organică reduce stresul întregului organism, nu doar al sistemului digestiv. Noi chimicale agricole apar tot timpul. Dar nimeni nu poate spune cu certitudine ce efecte pe termen lung vor avea asupra fiecărui individ în parte.

Adevărat, cultivarea alimentelor organice costă mai mult și trebuie să fim dispuși să plătim pentru ele. Unii consideră asta un lux. Le răspund cu aceeași întrebare: E mai bine să dăm banii fermierului sau doctorului, aprozaristului sau medicului? Suntem dispuși să cheltuim în viitor o avere pentru a repara daunele produse azi? Odată ce comparăm potențialele riscuri și recompense, costul suplimentar al consumului de hrană curată pare să merite efortul. Hrănirea este cel mai important lucru pe care-l putem face pentru a rămâne sănătoși. Ce altceva merită mai mult banii noștri dacă nu mâncarea bună, curată?

Afinele organice costă dublu față de cele „normale"? Cum se compară asta cu prețul chimioterapiei? Cum se raportează cheltuirea a trei dolari în plus pe produse organice la pârjolirea internă cu chimicale toxice, la distrugerea sitemului imunitar, la vomitat în neștire și la pierderea integrală a părului?

Organismele noastre reacționează la ce introducem în ele. E simplu. Cum ar fi posibil altfel? Ați fi de acord cu acest principiu dacă am vorbi despre mașini. De ce nu și despre corpurile noastre?

Curat înseamnă și alimente care nu conțin organisme modificate genetic, OMG. Astea-s chestiile cu adevărat de coșmar, aproape zilnic la știri, pe măsură ce marile corporații combat orice efort de etichetare adecvată a

alimentelor rezultate din ingineria genetică. Faptul că industria este împotriva enunțării adevărului pe etichete e tot ce trebuie să știm.

Organismele modificate genetic (OMG) sunt semințe și plante modificate la nivel de ADN. Genele lor au fost manipulate, de obicei pentru a le face mai rezistente la dăunători. Dar ce anume e rău în consumul de hrană care conține OMG? Tocmai că nu știm. Ele nu există de suficient de multă vreme ca să le fi determinat efectele pe termen lung. Din perspectiva mea, ăsta-i un motiv bun pentru a le evita. Nu ar trebui să fie responsabilitatea noastră să demonstrăm că OMG-urile sunt nesigure, companiile care le dezvoltă și le vând trebuie să facă teste care să arate că ele nu ne amenință sănătatea. Eu nu vreau să fiu un cobai neplătit al companiei Monsanto, voi vreți? Mă încred în natură, nu într-o corporație chimică motivată de profit.

Cercetători de la Universitatea din Caen, Franța, au publicat în 2012 un studiu de doi ani, în care au comparat rezultatele hrănirii a două loturi de cobai, unul cu porumb modificat genetic de compania Monsanto, celălalt cu porumb obișnuit. Animalele expuse la OMG, arată documentul, au murit mai devreme decât cele din grupul de control, având incidențe mai ridicate de tumori și de leziuni ale organelor interne. Câteva luni mai târziu, revista științifică americană care a publicat studiul l-a retras pasămite ca fiind neconcludent. Dar unii savanți au criticat această decizie ca „motivată politic“. Unul a numit-o „cenzură științifică“.

Poate într-o zi, spun unii, tehnologia genetică va servi binele și se va dovedi sănătoasă. Mult succes, le zic eu. Personal, voi continua să mănânc cât mai natural și mai curat.

De ce contează crud

Avem multe motive serioase pentru a consuma hrană crudă.

În primul rând, alimentele crude păstrează toată apa pe care o conțin, maximizând hidratarea. De asemenea, ele ne alcalinizează țesuturile, în timp ce, gătite, ne acidifică, putând fi problematice (vom discuta despre asta în capitolul „Alcalinizarea, forța vitală numărul patru“).

Vă amintiți de beneficiile sulforafanului din broccoli? Ele există câtă vreme nu supunem leguma la temperaturi foarte ridicate. Căldura anihilează anumite nutrimente. Deci, dacă mâncăm planta fie adultă, fie încolțită, cel puțin o parte va trebui să fie crudă.

Sigur, nu mulți dintre noi vor fi fericiți să urmeze un regim de hrană eminamente crudă. Eu da și pentru mine funcționează pe perioade scurte. E o abordare destul de radicală. Gătitul este o parte importantă din ceea ce înseamnă să fim oameni, făcând mâncatul mult mai gustos, mai interesant și mai divers. Cu toate acestea, merită să menționăm efectele benefice pentru sănătate ale unui regim alimentar alcătuit exclusiv din crudități.

Un studiu inițiat de Universitatea Kuopio, Finlanda, și publicat în American Journal of Clinical Nutrition a comparat nivelurile de antioxidanți prezente în organismele unor subiecți de vârstă medie vegani având diete de crudități cu cele ale unor subiecți omnivori. În comparație cu omnivorii, veganii aveau în sânge concentrații semnificativ mai mari de beta-caroten, vitamina C și vitamina E, precum și o activitate antioxidantă generală mai intensă.

De fapt, raportat la recomandările dietetice ale USDA, veganii din studiu obțineau procentaje uluitoare: 305% din doza zilnică necesară de vitamina C, 247% din vitamina A, 313% din vitamina E, 120% din cupru, 92% din zinc și 49% din seleniu. Noi, americanii, în cea mai mare parte nici măcar nu ne apropiem de cantitățile recomandate pentru aceste vitamine și nutrienți.

Altă cercetare, făcută la Institutul German de Științe Nutriționale, a găsit că dieta de crudități „scade concentrațiile de trigliceride și de colesterol plasmatic total“, ceea ce favorizează sănătatea sistemului cardiovascular.

Spuneam că dieta de crudități nu-i o opțiune apetisantă pentru mulți. Dar aceste studii — și multe altele asemenea — sunt destul de limpezi: cu cât mai multe produse agricole crude mâncăm, cu atât mai sănătoși vom fi. Pur și simplu.

Unul din cele mai bune motive pentru a mânca legumele și fructele negătite este că ele își păstrează astfel toate enzimele. Și enzimele sunt foarte, foarte importante pentru sănătatea noastră. La modul strict, enzimele nu sunt nutrimente. Dar fără ele nu am putea folosi niciunul dintre nutrimentele pe care le consumăm.

Alcătuite din lanțuri de molecule proteice, enzimele sunt catalizatorii fiecărui eveniment biochimic care se petrece în interiorul nostru. Nu doar în sistemul digestiv, ci pretutindeni. Există mii de enzime diferite, iar fiecare are o singură acțiune specifică. Avem nevoie de toate.

E greu să exagerăm importanța enzimelor în funcționarea organismului uman. Închipuiți-vă că aveți de construit o șosea, pentru care ați contractat toate materialele și mașinăriile necesare, dar i-ați uitat pe muncitori. Cam așa ar fi corpurile noastre dacă n-ar avea enzime. Fără șosea.

Enzimele digestive contribuie la descompunerea hranei în componente care pot fi absorbite, transportate și utilizate de fiecare celulă a corpului nostru. Dacă nu avem destule, nu vom putea beneficia pe deplin de toate nutrimentele pe care le consumăm.

Enzimele sistemice sunt implicate în practic orice altceva se petrece în organism; ele contribuie la reglementarea sistemelor circulator, limfatic, cardiac, neurologic, endocrin, renal, hepatic și reproducător. Tot ele ne întrețin pielea, oasele, încheieturile, mușchii și alte țesuturi, ne curăță sângele și combat inflamațiile.

Activitatea enzimatică este foarte complexă. O enzimă digestivă va transforma un nutriment într-un acid, apoi o altă enzimă va transforma acel acid într-un altul, diferit, iar asta se poate petrece repetat, pas cu pas, până ce rezultă o substanță utilizabilă în corpul nostru.

Pancreasul și mai ales ficatul produc enzime în mod natural, numai că astăzi ficatul nostru este prea ocupat cu neutralizarea toxinelor ingerate. Trebuie să-i dăm răgaz acestui organ suprasolicitat ori de câte ori putem; de aceea, e important să obținem enzime din surse externe, adică din hrană și din suplimente.

Enzimele principale care ne permit să accesăm nutrimentele din hrană sunt opt la număr. Una vizează proteinele (proteaza), în timp ce altele descompun lactatele (lactaza), celuloza (celulaza), grăsimile (lipaza) și așa mai departe. Sunt poziționate oriunde are organismul nevoie de ele. De pildă, enzima care descompune carbohidrații, amilaza, este prezentă în salivă, care inițiază procesul digestiv încă din gură, în timp ce mestecăm.

Cele mai multe alimente integrale conțin enzimele necesare pentru a le descompune. Sunt sisteme autosuficiente grozave. Laptele, spre exemplu, conține enzima numită lactază, care contribuie la digerarea lactozei, de asemenea prezentă în el.

Cu toate acestea, după pasteurizare — încălzirea la o temperatură suficient de ridicată pentru a ucide bacteriile —, enzimele sunt și ele distruse. Fără acea lactază, lactoza este mai dificil de prelucrat, motiv pentru care mulți dintre noi nu o pot tolera.

Cam asta-i principala problemă cu care ne confruntăm în privința enzimelor din hrană. Ele încep să moară la scurtă vreme după ce legumele sau fructele sunt culese, iar temperaturile de peste 48 °C le ucid, ceea ce înseamnă că, în majoritate, enzimele sunt deja moarte până ajungem să consumăm cele mai multe alimente, fie ele și organice. Alimentele procesate sunt, prin definiție, lipsite de orice enzime digestive utilizabile.

Absența acțiunii enzimatice cauzează digestia incompletă a hranei consumate. Nu extragem din aceasta toate nutrimentele, dar ce înghițim tot trebuie să metabolizăm și să excretăm. Reziduurile vor fi preponderent acide și ne vor crește aciditatea generală a organismului. Aciditatea excesivă ne va inhiba capacitatea de a produce mai multe enzime. Va rezulta înrăutățirea digestiei și creșterea acidității reziduurilor. O cascadă nesănătoasă de evenimente: mâncarea proastă ne face mai acizi, ceea ce

dăunează enzimelor și ne face și mai acizi. Vom reveni ulterior asupra efectelor adverse ale acidității.

Activitatea enzimatică slabă este considerată responsabilă și de numeroase afecțiuni fizice, de la boli degenerative până la îmbătrânire prematură ori inflamații sau dureri cronice.

Într-un studiu publicat în revista Cancer Chemotherapy and Pharmacology, pacienților supuși operațiilor de cancer colorectal li s-au administrat și enzime digestive. Terapia cu enzime a îmbunătățit calitatea vieții pacienților „reducând atât semnele, cât și simptomele maladiei“.

E limpede, avem nevoie să mâncăm alimente integrale, o mare parte a lor crude, astfel încât enzimele din ele să fie vii și active. De aceea este atât de important să mâncăm porții mari de salate, cu multe ingrediente crude, nu doar salată verde. Avem nevoie de enzime.

La sfârșitul acestei cărți am enumerat alimente bogate în enzime. Câteva exemple bune sunt ananasul, papaya, avocado, mierea și polenul natural. Chiar și carnea conține o mulțime de enzime. Numai că, prin gătire, acestea sunt exterminate. Un biftec tartar ar fi benefic dacă nu ne-ar amenința E. coli. Dar simpla digerare a cărnii necesită în sine o mulțime de enzime; cu alte cuvinte, exercită un stres sever asupra activității enzimatice. Altminteri, carnea ar zăcea în stomacul nostru putrezind și contribuind la înmulțirea toxinelor și bacteriilor dăunătoare.

Nu uitați că unele legume devin prin gătire și mai benefice. Roșiile, prin încălzire, eliberează licopen, un anticancerigen puternic. Morcovii, spanacul, sparanghelul și anumite ciuperci produc la abur ușor sau la înăbușire mai mulți carotenoizi și acid ferulic, antioxidanți. Dar în același timp, pentru că totul are un preț, pierd ceva din nutrimentele solubile în apă, cum ar fi vitamina C. Prin urmare, din nou, diversitatea alimentară este benefică oricând și gătirea hranei poate fi și ea bună pentru sănătate.

Fiecare îmbucătură contează

E foarte simplu!

Trebuie să ne concentrăm pe acceptarea alimentelor bune, sănătoase, în loc să ne aplecăm asupra chestiilor pe care n-ar trebui să le mâncăm. (Vom discuta în capitolul „Stresul nutrițional“ despre pericolele alimentării celulelor cu lucruri de care n-au nevoie.) Dar, dacă ne hrănim corect, totul se aranjează de la sine. Este unul din avantajele alimentației descrise în acest capitol: pentru a ne hrăni adecvat, avem nevoie de mari cantități de alimente bune. Asta ar trebui să fie o veste bună pentru persoanele îngrijorate permanent că mănâncă prea mult.

Altă învățătură importantă e că trebuie să fim atenți la orice ingerăm. Trebuie să ne reconectăm cu alimentele și să cunoaștem intim conținutul fiecărui fel de mâncare. Nu există altă cale de a ști dacă primim ce avem nevoie. Și mai e un motiv pentru care hrana proaspătă, curată și integrală este adecvată — conținutul ei este indubitabil.

Trebuie să ne amintim că fiecare înghițitură reprezintă o decizie: sănătos sau nesănătos? Mă va hrăni acest aliment, îmi va da ceva de care celulele mele au nevoie, va fi benefic pentru mine? Probabil că răspunsul nu va fi „da“ întotdeauna. E greu să satisfaci idealuri. Dar ce se întâmplă dacă facem mai multe alegeri bune decât proaste? Când mâncăm corect, avem de câștigat nu doar azi și mâine, ci și peste 20, 30 sau 50 de ani.

Dacă mâncăm prost, e valabil opusul: facem rău în prezent, dar și perpetuăm condiții potențial mortale în viitor. Nu vom putea da timpul înapoi să nu mâncăm acea porcărie de fast-food sau să adăugăm ceva verdețuri și legume dietei noastre din trecut. Deși poate ne-am dori asta.

De făcut √

• Urmați un regim alimentar alcătuit preponderent din legume și fructe integrale și proaspete, nuci, semințe și grăsimi sănătoase. Carne cel mult ocazional, și numai de la animale crescute organic și în condiții omenești; pește numai pescuit din natură.

• Alimentele integrale, nu pastilele, trebuie să fie sursa primară a tuturor vitaminelor și a celor mai importante nutrimente: minerale cum ar fi calciul, magneziul, potasiul, sodiul, sulful.

• Consumați cel puțin o masă pe zi doar din legume sau fructe crude (ori amândouă). Ele sunt motivul pentru care salatele și mixturile sunt cruciale într-o dietă sănătoasă.

• Alimentele crescute organic și aproape de casă sunt tot ce putem mânca mai bun. Ele se apropie cel mai mult de perfecțiunea nutrițională.

• Diversitatea nu este doar condimentul vieții, ci și o asigurare că ingerăm toate micronutrimentele necesare. Oricând vedeți un soi nou de legume, fructe sau boabe, nu vă sfiiți să-l încercați.

• Mâncați mai mulți germeni. Sunt lesne de crescut în casă și constituie o sursă de bunătăți puternice.

• Lăsați-vă ghidați de simțuri, mâncați alimente adevărate, care arată bine și miros frumos!

Hrănirea celuilalt organism

După cum am spus deja, avem multe celule umane de hrănit și de îngrijit, peste 70 de trilioane. Dar asta-i departe de a fi totul, mai avem de hrănit de 10 ori mai multe celule non-umane pe care le găzduim în organism. Acestea sunt microbii noștri, organisme unicelulare — bacterii, virusuri, fungi, drojdii — care trăiesc înăuntrul și pe suprafața corpului uman. Ele nu sunt noi înșine din punct de vedere tehnic, dar au o importanță vitală în menținerea sănătății și ne sunt absolut necesare. Considerați că microbii ne sunt un fel de colegi de cameră.

Și, la fel ca noi, trebuie să mănânce.

Îi dobândim la naștere de la mamele noastre și vor continua să prospere în noi chiar și după ce murim. Se prea poate să nici nu remarce diferența. După ce dispărem, ei vor trăi pe picior mare, ospătându-se din noi până nu mai rămâne nimic „gustos“, moment în care vor trece mai departe. Ne aflăm într-un ciclu al vieții, din care microbii reprezintă o parte majoră.

Microbii au căpătat o reputație proastă, care i-a convins pe unii dintre noi că trebuie să-i exterminăm pe toți. Marketingul inteligent a făcut din Protex un nume celebru. Luăm antibiotice după cea mai vagă tentativă de tuse. Dar microbii alcătuiesc 80% din sistemul nostru imunitar. Bacteriile benefice le țin sub control pe cele malefice. Când recurgem la medicamente-minune, exterminăm microbii buni la grămadă cu cei răi. Am făcut din antibiotice un articol atât de prezent în viețile noastre, încât bacteriile au învățat să se adapteze, ceea ce înseamnă că au devenit rezistente la medicamente. Dacă nu suntem atenți, vom reveni unde ne aflam înainte de antibiotice, vulnerabili la orice microb rău ar putea să apară.

Desigur, unii microbi cauzează boli. Le spunem agenți patogeni sau infecțioși, dar astea-s doar etichete. Dacă organismele noastre nu oferă

condiții prielnice pentru anumiți microbi, aceștia nu vor rezista suficient cât să ne infecteze. După cum vom discuta în capitolul „Detoxificarea, forța vitală numărul cinci“, problema noastră e să creăm un mediu intern neospitalier față de bacteriile și virusurile cauzatoare de boli. Și facem asta mâncând, bând și trăind într-o manieră menită a ne sprijini atât sănătatea în ansamblu, cât și sistemul imunitar.

Pe de altă parte, unii microbi sunt benefici. Avem sute de specii de bacterii bune pe piele, de pildă, și ele ne protejează mâncând bacterii rele înainte ca acestea din urmă să apuce să ne penetreze apărarea. Așa că lăsați-o mai moale cu Protexul. Veți ucide și bacteriile bune.

De departe cei mai numeroși și mai importanți microbi din noi sunt cei pe care-i purtăm în burtă — în intestine. Bacteriile intestinale joacă un rol important: ele descompun hrana pe care o consumăm. Sunt absolut necesare, îngăduindu-ne accesul la nutrimente. Dar microbii nu fac toate astea pentru că ne-ar iubi și ar vrea să fim sănătoși. Așa supraviețuiesc ei.

În intestinele noastre trăiesc aproximativ 500 de specii diferite de microbi, fiecare având funcții și nevoi nutriționale distincte și specifice. Unii microbi au evoluat alături de gazdele lor umane pentru a consuma anumite substanțe, cum ar fi fibrele nedigerabile. Alții consumă proteine, iar unii preferă carbohidrații și zaharurile. Structura florei noastre intestinale este influențată direct de alegerile alimentare pe care le facem. Noi hotărâm care microbi vor fi hrăniți și care vor flămânzi. Noi le creăm ecosistemul.

Un studiu publicat în revista Nature a implicat hrănirea a două grupuri de subiecți umani cu alimente de origine animală, respectiv vegetală. Cercetătorii au analizat apoi efectele pe termen scurt asupra microbilor intestinali la toți subiecții. Chiar și după numai câteva zile, la subiecții care au consumat carne s-a înregistrat o creștere a populației de bacterii care cauzează sindromul colonului iritabil. „Aceste rezultate demonstrează că microbiomul intestinal poate să reacționeze rapid la modificările din alimentație“, au notat autorii.

Microbii noștri nu pierd vremea așteptându-ne să consumăm hrana de care ar avea nevoie. Ei sunt capabili să trimită semnale, pofte propriu-zise de

anumite feluri de mâncare. Și vom simți subit nevoia să consumăm ceva dulce, să spunem, gândindu-ne că doar lipsa de voință ne face să cedăm ispitei. Credem că ne dictează organismul sau metabolismul. Dar riscăm să ne înșelăm. Există un motiv foarte bun pentru care microbii există pe lumea asta cam de când e și planeta. Știu să obțină ceea ce vor.

Dacă mâncăm alimente dulci, procesate, microbii care prosperă de pe urma lor vor prolifera și ne vor domina sistemul digestiv. Și vom avea de suferit. Dacă mâncăm alimente sănătoase, vor prospera acei microbi care le preferă. La fel și noi. Între noi și microbi există o simbioză puternică.

Uimitor, așa-i? Parcă ne aflăm într-un film de groază: suntem colonizați de făpturi străine care ne spun să facem ceva ce altfel poate n-am face. Și ne supunem, gândind că noi ne-am dorit înghețata aia, fără a ne da vreodată seama că suntem manipulați. Ați auzit expresia: „Stomacul îmi spune că...“? Nu este glumă. Stomacul nostru chiar ne vorbește.

Oamenii de știință mai au încă multe de învățat despre microbi și despre felurile în care aceștia funcționează în organismul uman, dar știm deja că ei reprezintă o forță extrem de puternică în viața și în sănătatea noastră. Luați împreună, microbii formează ceva asemănător unui organ intern. Savanții au început să vorbească despre microbiom — termenul care acoperă totalitatea microorganismelor care trăiesc în fiecare dintre noi — ca despre „al doilea creier“. Și, la fel ca oricare alt organ, microbiomul poate fi sănătos sau bolnav.

Populația de microbi dinăuntrul nostru este la fel de distinctă ca o amprentă. Asta ține parțial de ereditate, dar în principal depinde de care microbi sunt stimulați și încurajați sau nu. Diferența o face alimentația, ce mâncăm și ce bem. Nu putem lupta contra microbilor noștri. Trebuie să-i facem să lucreze pentru noi, nu împotriva noastră.

O dietă diversă, preponderent vegetală, dar care include alimente fermentate, precum varza murată sau kimchi, poate crea un mediu intestinal sănătos, care ameliorează digestia, asimilarea nutrimentelor, excreția, imunitatea organismului și prevenirea bolilor. În prezent, mulți oameni consumă suplimente prebiotice, care hrănesc bacteriile „prietenoase“, dar și

probiotice, care sunt bacterii propriu-zise. Dar, dacă urmăm o dietă sănătoasă și diversă, putem obține direct din hrană toate prebioticele și bacteriile de care avem nevoie.

Cea mai mare parte a microbilor noștri intestinali trăiesc în partea inferioară a intestinelor inferioare (cel subțire și cel gros). Întrucât sunt atât de sărace în fibre și în nutrimente, alimentele procesate sunt digerate mult înainte de a ajunge atât de jos. Prin urmare, pentru a întreține o populație suficient de numeroasă de bacterii din cele mai benefice, trebuie să consumăm multe legume și fructe integrale, crude și gătite. Alimentele bogate în fibre vor ajunge relativ intacte în partea de jos a intestinelor, unde vor fi fermentate de microbii care vor fi încurajați astfel să prospere.

Noi nu digerăm fibrele pe care le mâncăm, dar fac asta multe dintre bacteriile noastre benefice, care le transformă în substanțe favorabile sănătății. Un astfel de produs derivat, propionatul, inhibă sinteza colesterolului și combate obezitatea. Bacteriile intestinale care digeră fibre produc și un acid gras cu lanț molecular scurt, numit butirat, care stimulează sistemul imunitar, are acțiune antiinflamatoare și ne protejează de cancer. Un studiu realizat recent de cercetători japonezi a relevat că butiratul ameliorează inflamațiile de colon la șoarecii de laborator. „Această descoperire poate fi aplicată în prevenirea și tratarea sindromului colonului iritabil, a alergiilor și a bolilor autoimune“, a spus dr. Hiroshi Ohno, șeful echipei de cercetare. „Butiratul este natural și sigur ca tratament, fiind în plus ieftin, ceea ce reduce costurile atât pentru pacienți, cât și pentru societate.“

Mulți dintre noi — cam un sfert din toți subiecții unui studiu făcut la Universitatea din Copenhaga — suferim de o penurie a bacteriilor intestinale, precum și de lipsa diversității în populația bacteriană prezentă. Ambele deficiențe au fost asociate cu obezitatea și cu inflamațiile intestinale acute.

Sindromul permeabilității intestinale, o afecțiune în care o parte din bacteriile, toxinele și reziduurile care ar trebui să rămână în intestine ajung să pătrundă în sânge, a intrat în ultimii ani în atenția specialiștilor. Când a

fost observată inițial, unii experți medicali i-au negat existența. Numărul contestatarilor este mult mai mic azi.

În capitolul „Mituri despre proteine-grăsimi“ vom discuta despre faptul că, la scurtă vreme după consumul de produse animale, sângele nostru ajunge să se inflameze, reacționând ca și cum ar fi invadat de agenți străini. Experții sunt de părere că fenomenul se produce din cauză că bacteriile conținute de carne ar scăpa din sistemul digestiv și ar intra în sistemul circulator, posibil ca rezultat al unui microbiom nesănătos.

Când alimentele conținând fibre ajung în partea inferioară a intestinelor și încep să fermenteze, se formează acizi grași cu lanțuri moleculare scurte. Aceștia sunt importanți pentru întărirea celulelor care formează pereții intestinali, ce împiedică bacteriile să ajungă în sânge și să facă prăpăd în organism.

Știința abia începe să înțeleagă modalitățile prin care microbii din noi ne influențează sănătatea. Ei pot să ne modifice chiar și stările psihice, trimițând semnale care ne fac capricioși și deprimați. În ultimii ani, am tot văzut dovezi potrivit cărora microbiomul intestinal poate influența dezvoltarea neuronală, chimia creierului, percepția durerii și o gamă comportamentală vastă. Experimentele au relevat, de pildă, că ajustarea raportului bacterii benefice/bacterii nocive din intestinele unui animal îl poate face pe acesta să fie mai îndrăzneț sau mai timorat.

Într-un studiu realizat de Divizia boli digestive de la UCLA și publicat în revista Gastroenterology, 36 de femei au fost împărțite în trei grupuri. Pe lângă dieta obișnuită, primul a consumat iaurturi cu probiotice, al doilea a consumat un soi de iaurt de băut fără probiotice, iar al treilea nu a consumat nimic special. După o lună, grupul cu probiotice a manifestat funcții cerebrale măsurabil superioare. Cercetătorii au conchis: „Există studii care arată că alimentația ne poate modifica structura și acțiunile florei intestinale — îndeosebi că persoanele cu diete preponderent vegetale, bogate în fibre, au microbioame — sau medii intestinale — diferite de persoanele cu diete mai tipic occidentale, bogate în grăsimi și carbohidrați. Acum știm că aceasta are efect nu doar asupra metabolismului, ci și a funcționării creierului“.

Schimbul de mesaje este biunivoc. La rându-i, creierul are o influență puternică asupra bacteriilor intestinale; mai multe studii au relevat că până și un stres ușor poate înclina balanța microbiană intestinală, făcând gazda mai vulnerabilă la boli infecțioase și antrenând o avalanșă de reacții moleculare care se răsfrânge înapoi asupra sistemului nervos central. În urma unor transplanturi microbiene pe cobai, chimia creierului primitorilor, ba chiar și comportamentul lor au început să semene cu ale donatorilor.

În prezent, studierea microbiomului uman este unul dintre cele mai incitante domenii științifice. Dar nimic din el nu-i nou. Încă de la începutul secolului XX, savantul rus Ilia Mecinikov, laureat al Premiului Nobel, a speculat că, în momentul în care digerează proteine, anumite bacterii intestinale produc toxine care acidifică mediul intern al organismului și promovează îmbătrânirea. El și-a imaginat că urmarea unui regim de lactate fermentate — și personal a folosit lapte bătut — ar fi de natură să introducă microbi capabili să reducă aciditatea intestinală și să promoveze sănătatea și longevitatea. De atunci, am mai aflat despre probiotice că au efecte anticancerigene și de atenuare a unor afecțiuni precum sindromul colonului iritabil, hipertensiunea sau hipercolesterolemia.

Am progresat mult de la iaurt. În ultima vreme se practică o formă oarecum radicală, chirurgicală, de suplimentare, „transplantul“ de microbiom fecal, care a avut mare succes în îmbunătățirea mediului bacterian intestinal. O cantitate mică de fecale prelevate de la o persoană sănătoasă este implantată în intestinul unei persoane care suferă de o afecțiune intestinală. Structura microbiană a primitorului se modifică instantaneu în mai bine.

Da, ați citit bine, „transplanturi“ de caca. Iar primitorii au ajuns nu doar mai sănătoși, ci chiar au sfârșit prin a pofti aceleași alimente ca donatorii.

Eu sper să nu aveți vreodată nevoie de asemenea intervenție chirurgicală. Dar ea evidențiază puterea misterioasă pe care microbii noștri o au asupra sănătății, reamintindu-ne importanța îngrijirii făpturilor non-umane pe care le purtăm înăuntrul nostru.

De făcut √

• Bacteriile pe care le găzduim în intestine echivalează cu un nou organ intern. Hrăniți-l adecvat și aveți grijă să nu-l șubreziți prin consumul de alimente nepotrivite sau prin expunerea la produse industriale vătămătoare.

• Zahărul și cerealele procesate încurajează proliferarea bacteriilor care le consumă, iar acestea, la rândul lor, trimit mesaje către creier și creează nevoia de mai multă hrană nesănătoasă. În loc să vă bazați pe voință pentru a rezista la tendința către mâncăruri proaste, pur și simplu mâncați bine, iar poftele vor dispărea, vă promit.

• Fiți extrem de prudenți cu antibioticele, dat fiind că aceste medicamente puternice omoară nediscriminatoriu bacteriile bune sau rele. Produsele farmaceutice trebuie să fie ultima opțiune, nu prima. De evitat sunt chiar și soluțiile dezinfectante pe bază de alcool sau săpunurile antibacteriene.

• Microbii ne influențează până și dispozițiile și stările emoționale. Merită să avem în vedere schimbarea dietei ca mijloc de ameliorare a perspectivei personale asupra vieții.

• În fiecare zi ar trebui să ne îmbunătățim activ microbiomul, consumând hrană cu conținut ridicat de bacterii benefice. Varza acră, iaurtul și chefirul sunt doar câteva exemple de alimente cu influențe pozitive.

Hidratarea, forța vitală numărul doi

Închipuiți-vă că am avea un organ care, singur, ar reprezenta două treimi din organismul nostru.

Ar fi ceva, nu? Îngrijirea sa ar fi o specialitate medicală majoră. Ar exista doctori, institute de cercetare, universități și spitale întregi dedicate stării bune a acelui unic organ. Am citi nenumărate articole care ne-ar spune cum să-i menținem sănătatea optimă. Am ști cu toții ce trebuie să facem pentru a-i asigura o funcționare adecvată.

Sigur, nu există un asemenea organ. Dar esențialmente cam ăsta-i rolul pe care-l joacă apa.

Apa reprezintă două treimi din corpul nostru. Este moneda universală a vieții pe Pământ, câmpul unificat al tuturor organelor autentice. Apa este componenta majoră a oricărui tip de țesut, de la sânge la oase și orice e cuprins între ele. Lista funcțiilor îndeplinite de apă face de rușine toate celelalte organe. La fel de impresionantă este și lista de boli și afecțiuni cauzate de problemele asociate cu hidratarea noastră.

Aidoma oricărui alt organ, hidratarea poate fi sănătoasă, vibrantă și funcțională ori insuficientă pentru a-și face treburile bine. Dacă suntem atenți cu apa din noi și ne îngrijim de sănătatea ei, ne vom ameliora instantaneu posibilitatea unui trai vivace și prosper. Vom resimți automat o serie de beneficii incredibile. Fiți atenți, vă rog: totul depinde de apa pe care o bem. Acceptarea acestui fapt este cea mai ușoară cale de a ne îmbunătăți viețile.

Poate, cândva, chiar vom avea doctori specializați în îngrijirea și tratarea oceanului din noi. Dar până atunci va trebui să avem grijă de el noi înșine.

Ce face apa

Adevărata noastră natură apoasă e uneori greu de imaginat, dar o persoană de 70 kg poate fi lesne reprezentată prin 10 bidoane de 5 l aproape pline cu apă, așezate în jurul unui sac cu 20 kg de alte chimicale. Ăsta-i un om. La naștere, suntem aproape 75% apă. Procentajul este minimal spre sfârșitul vieții, aproximativ 60. Remarcați tendința? Cu cât suntem mai „uzi“, cu atât mai bine.

Apa din noi îmbracă multe forme. Cam trei sferturi din ea este ținută în interiorul pereților celor peste 70 de trilioane de celule ale noastre. Și prin corp ne circulă multe tipuri de fluide: cam 5 l sânge, plus fluidele interstițiale din jurul celulelor, sucuri gastrice, mucus, bilă, salivă, limfă, lichidele din și din jurul ochilor, lichidele cerebrospinale, plus sperma (la unii dintre noi). Toate, esențialmente, apă. Se adună.

Vechea abordare considera că apa este „umplutură“, ca materialele din colete care țin obiectele solide la locul lor și le împiedică să se lovească între ele. Astăzi cunoaștem că apa are un scop cel puțin egal cu cel al obiectelor. Chiar multe scopuri. Nu este un nutriment, dar joacă roluri cruciale în absolut toate sistemele.

În pofida acestei situații, insistăm să ne vedem ca organisme solide, deși ingredientele noastre solide sunt minoritare. Așa cum privim planeta pe care o populăm — pământul are aproximativ aceeași proporție de apă ca noi, dar îl considerăm a fi rocă. Nu e. Nu suntem. Suntem fluizi. Dar pare prea ciudat să ne imaginăm astfel. Ne privim în oglindă și nu vedem lichid. Ne atingem și simțim solid. Apa e o magiciană.

E o moleculă simplă, ușoară, numai doi atomi de hidrogen și unul de oxigen, dar poate să ia mai multe forme și să manifeste proprietăți mai stranii decât orice altceva de pe glob. Cum poate să fie lichid și să creeze totuși o suprafață și o formă care păstrează integritatea unei picături? Cum sfidează gravitația și călătorește în susul plantelor, de la sol spre cer? Cum

poate pluti pe ea ceva solid și cum pot unele creaturi să meargă pe ea? Nici știința nu are toate răspunsurile.

Apa este o mare parte din ceea ce ne face miraculoși. E un miracol ascuns la vedere, unul care nu este numai în fața ta, e chiar fața ta. Și pielea ta. Și părul tău, organele tale, mușchii tăi (70% apă), grăsimea ta, oasele tale (22%), măduva ta, unghiile tale, creierul tău și sistemul tău nervos. Un miracol care ne înconjoară pretutindeni. Care suntem cu toții.

Apa este implicată în toate sistemele și în toate evenimentele din organismele noastre, nimic nu se întâmplă fără ea.

Înseamnă transport. Orice se mișcă în corpul nostru dintr-un loc într-altul o face pe apă. În interior suntem o vastă rețea de râuri bogate în afluenți, canale și pâraie. Apa este vehiculul oricărui nutriment, hormon, semnal chimic, electrolit sau impuls cerebral.

Ea însoțește hrana de la buze până în tractul digestiv, descompunând-o pe măsură ce o coboară. Apoi, grație unui proces numit hidroliză, energia electrică a apei desface legăturile nutrimentelor conținute în hrană și le face disponibile pentru utilizarea în organism. Din intestine, sângele (plasma sangvină este 92% apă) cară nutrimentele către celule.

Dar celulele nu se deschid pur și simplu pentru a primi hrană. Grație altui proces, numit osmoză, apa din celule și apa din jurul celulelor cooperează pentru a trece nutrimentele prin membrană în interior, acolo unde se desfășoară viața. Acele celule sunt oceane miniaturale de apă sărată, conținând toate substanțele chimice care ne susțin.

Interiorul celulelor este locul în care apa se combină cu sărurile minerale și cu electroliții pentru a crea energia electrică necesară activării mitocondriilor, centralele electrice ale celulelor. Tot ce facem — și însăși scânteia vieții — pornește de aici. Dar nu fără apă.

Apa este și centrul de control al temperaturii organismului. Stochează căldura ca un sistem energetic solar pasiv. Când e nevoie, ne răcește corpul prin transpirație sau ni-l încălzește prin energie electrică.

Apa este responsabilă și de eliminarea materiilor reziduale produse de celule. Procesele care se desfășoară între pereții celulari — creare de energie, metabolizare — produc, toate, câte un fel de reziduu. Apa transportă aceste rămășițe de viață dincolo de peretele celulei, în sânge, iar apoi către rinichi și ficat, unde sunt filtrate. Și după aceea tot apa transportă deșeurile în afara organismului nostru.

În formă de lichid sinovial, apa acționează ca o pernă vâscoasă care împiedică oasele și vertebrele coloanei să se macine între ele prin frecare. Guta este artrita inflamatorie a încheieturilor. Un studiu făcut la Facultatea de Medicină a Universității Boston a arătat că subiecții care consumau între cinci și opt pahare cu apă înaintea unei crize de gută au redus cu 40% incidența recurenței, în comparație cu subiecții care au băut un singur pahar.

Apa este motorul sistemului nostru imunitar. Globulele albe create în măduva osoasă trebuie să ajungă în țesuturi pentru a combate bolile. Lichidul limfatic, alcătuit din apă într-o proporție similară cu plasma sangvină, transportă substanțele toxice și carcinogene în nodurile limfatice, unde sunt distruse. Chiar și o deshidratare ușoară poate să scadă concentrația de proteine antimicrobiene din salivă, potrivit unui studiu al Extreme Research Group, de pe lângă Universitatea Bangor din Marea Britanie.

Creierul și sistemele noastre nervoase sunt și ele alcătuite aproape exclusiv din apă — 85, respectiv 98%. Toate evenimentele electrice produse în ele, toate gândurile și mesajele care ne țin în viață în oricare fel imaginabil, incredibila complexitate a sistemului nervos central, totul e aproape exclusiv apă. Priviți-vă laptopul. Apoi imaginați-vă un computer infinit mai complex, construit aproape integral din apă. Incredibil!

Gândiți-vă la electricitatea care ne alimentează organismul. Ea ne face inima să bată și creierul să comunice. Fără cabluri. În loc de fire, curentul circulă prin apa din interiorul canalelor neuronale. Celulele nervoase sunt esențialmente baterii minuscule. Ce se întâmplă cu un acumulator auto rămas fără apă? Moare. Nu mai conține energie. La fel și noi.

Apa este importantă pentru sinele nostru cel mai profund și mai misterios, dar și pentru tot ce-i la suprafață, piele, păr, ochi, unghii. Arătăm cel mai bine când suntem hidratați optim. (Întrebați orice fotomodel.) Chiar și gustul și mirosul ne vor fi mai bune. Acestea pot părea motive superficiale pentru a consuma apă, dar, când este maximă, frumusețea noastră denotă și o formă interioară formidabilă. Un studiu realizat în 2007 de medici ai Universității Missouri–Columbia a arătat că până și nivelurile de deshidratare insesizabile contribuie la scăderea nivelului de oxigenare a țesuturilor, la încetinirea proceselor de vindecare și la favorizarea infectării rănilor deschise.

Oricât de mare ne este nevoia de apă, o pierdem în permanență. Prin vapori, la fiecare expirație ce ne scoate din corp gazele reziduale. Prin fiecare picătură de sudoare, ce ne coboară temperatura la un nivel la care totul poate funcționa adecvat. Prin secreția continuă de lacrimi și salivă, ce ne mențin funcționale ochii, gura și gâtlejul. Și, firește, prin procesele normale de excreție. Adulții produc de regulă între 800 și 2 000 ml urină zilnic, preponderent pe timpul zilei. Cam tot atât pierdem prin piele (în funcție și de cât de mult transpirăm), prin fecale și prin respirație.

Spre deosebire de grăsimi, nu prea putem stoca apă în organism. Apa intră și iese din noi permanent, într-un ciclu aproape mareic. Pierdem aproape trei sferturi din ce ingerăm într-o zi. Pare natural ca, dată fiind importanța vitală a apei, organismele noastre să facă din rehidratare o prioritate continuă, da?

Ei bine, nu. Mecanismele care induc setea nu funcționează astfel. În consecință, cei mai mulți oameni consumă cantități de apă total insuficiente.

Asta pentru a fi amabili. Potrivit unui sondaj al Centrului american pentru supravegherea și controlul bolilor (în engleză, CDC), 7% din adulți au declarat că nu consumă apă zilnic. Zero. 36% din respondenți au afirmat că beau numai 1-3 căni pe zi, 35% că beau între 4 și 7 căni, iar 22% consumau cantitatea recomandată de minimum 8 căni. Asta înseamnă că patru cincimi dintre noi nu consumă apă în cantități suficiente. Și oamenii de peste 55 de ani, care chiar au nevoie, beau mai puțină apă decât tinerii. Cercetătoarea

care a coordonat sondajul, specializată în epidemiologie, a fost atât de șocată de rezultate încât a fost convinsă că greșise undeva și a reverificat rezultatele. Din păcate, nu greșise.

Unora poate să li se pară că hidratarea deficitară nu sună ca și cum ar fi sfârșitul lumii. Chiar și unii medici și cercetători nu o privesc la unison ca motiv de îngrijorare. Dar, dacă apa este crucială în tot ce se petrece în noi, cum poate insuficiența ei să fie altfel decât negativă?

Ce înseamnă deshidratare celulară

Hidratarea deficitară are, de fapt, două cauze posibile.

Cum am văzut, prima e că nu ingerăm pur și simplu destulă apă. Și nu doar că bem mai puțină decât folosim. Mâncatul nesănătos agravează problema. Consumul de fructe și legume integrale, proaspete, are o influență puternică asupra hidratării în ansamblu, în timp ce consumul de alimente procesate ne secătuiește. Potrivit unui studiu realizat de cercetători de la Universitatea Aberdeen, Scoția, hrana preponderent vegetală ne hidratează mai eficient decât apa chioară sau băuturile pentru sportivi, datorită conținutului ei bogat în nutrimente și minerale naturale.

A doua cauză a deshidratării este ceva mai complicată: consumăm apă care nu-și face bine treaba. E tot apă, dar nu felul potrivit. Se află în noi, dar nu penetrează pereții celulari, unde e nevoie de ea. Se poate să consumăm atâta apă încât să nu ne mai încerce nici cea mai vagă senzație de sete, dar să fim tot însetați, în celule, unde-i cel mai important. Și această stare are simptome, dar din nefericire ele nu sunt asociate cu setea.

E o problemă serioasă. Descriem deficitul de apă utilizând termenul deshidratare, dar ce vrem să spunem de fapt este deshidratare celulară, o sintagmă cu alt înțeles decât cel obișnuit pentru cuvântul simplu. Când

auzim „deshidratare“ ne gândim la un personaj târându-se prin deșert, sub un soare pârjolitor, cu vulturi dându-i târcoale. La oameni, deshidratarea este o situație medicală critică, potențial mortală, care necesită un tratament de urgență.

Deshidratarea celulară e altceva. Din păcate, pentru mulți dintre noi este o afecțiune cronică și cotidiană. Nu am fost învățați destul ce înseamnă și cum să-i recunoaștem semnele, să nu mai vorbim de rolul ei în multe probleme de sănătate.

Am mai arătat că, în funcție de tipul țesutului din care fac parte, celulele noastre sunt concepute să conțină o anumită cantitate de apă. Deshidratarea celulară înseamnă, simplu, că ele conțin mai puțină apă decât ar fi necesară pentru a funcționa adecvat.

Creierul este cel care monitorizează diversele niveluri de apă din organism. Și întrucât el însuși necesită mai multă apă decât oricare alt organ, este în interesul său să-i acorde apei o atenție constantă.

Ce face creierul când constată scăderea rezervelor de apă ale organismului? Începe s-o adune el. Celulele din întregul corp îi vor ceda o parte din apa lor. Creierul e un îngrijorat profesionist. Și, totodată, un stăpân foarte egoist. Creierul va fi servit primul în absolut toate privințele.

Astfel, cel puțin o vreme, creierul va fi satisfăcut. Abia în acest moment va fi transmis semnalul că organismul are nevoie de apă, adică ni se va usca gura.

Și apreciem că acesta este primul semn de sete. Dar nu-i așa, e ultimul. Uscarea gurii nu înseamnă că trebuie să bem ceva imediat. Înseamnă că ar fi trebuit să bem mai multă apă înainte. Înseamnă că celulele ne sunt deshidratate de ceva timp. Funcționarea oricărei celule este destabilizată dacă nivelul de apă îi scade prea mult. Raportul fluid/materie solidă din celulă ajunge să se depărteze de cât ar trebui să fie. Cele 70 de trilioane de celule sunt acum prea seci. Și în interiorul acestor celule, nu în gură, se produc efectele serioase ale deshidratării. Organismul va căuta să-i jefuiască pe cei mici pentru a-i da celui mare, via mii de trocuri în cascadă, totul

pentru a menține hidratat organul cel mai important, creierul, sacrificând toate celelalte organe, pielea, sănătatea, nivelurile energetice, sănătatea digestivă, sănătatea imunitară și așa mai departe.

De aceea e așa de importantă calitatea apei pe care o bem: apa nefiltrată poate conține particule care ne vor stresa celulele. De aceea nu-i de ajuns să bem multă apă: trebuie să fie de tipul potrivit.

În funcție de sursă, apa poate conține chimicale, materiale organice, metale grele, bifenili policloruraţi, compuși de fluor, de clor și multe alte substanțe. E un aspect important, dat fiind că apa nu este statică; ea se mișcă permanent înspre și dinspre celulele noastre, transportând nutrimente, mesaje, reziduuri și altele. Numai că, pentru a-i permite apei să parcurgă acest circuit, moleculele de indiferent ce substanțe sau de electroliți care ar fi suspendate în ea ar trebui să fie mici. Altminteri nu pot penetra membranele celulare. Prezența particulelor în apă este exprimată ca indice al solidelor dizolvate totale (SDT). O valoare SDT mare înseamnă posibilitate mai mare de creare a unor deșeuri care trebuie prelucrate de celule. De dorit este apa cu SDT de 0-15 ppm. Apa distilată poate avea între 0 și 5.

Din exact același motiv, forma nutrimentelor noastre este la fel de importantă ca însăși valoarea lor nutritivă. Dacă moleculele minerale, de pildă, sunt prea mari, ele vor înfunda circuitul și vor cauza mai mult stres celular. E un motiv în plus pentru a consuma alimente integrale, neprocesate, direct din natură. Sunt numai bune pentru noi.

Principiul se aplică la electroliți și la alte ingrediente presupus sănătoase din băuturile vitaminizate și energizante. Electroliții sunt minerale bune conducătoare de electricitate într-o soluție; principale ar fi sodiul, potasiul, calciul și magneziul. Avem nevoie de ele pentru a trăi. Dar dimensiunile lor trebuie să fie atât de mici cât să le priască celulelor noastre. Mai mari de 1 angstrom ar fi ca și cum am încerca să trecem o minge de baschet printr-un furtun de grădină.

Fabricanților de băuturi „sportive“ le place să arunce cu termeni științifici pe care îi asociază produselor lor, dar trebuie să ne gândim și la cine-i

folosește. O echipă de cercetători de la Universitatea Oxford a examinat 431 de afirmații făcute în 104 reclame și a tras concluzia că există o lipsă „îngrijorătoare“ de studii autentice privind efectele băuturilor energizante și ale cocteilurilor proteice. E chiar posibil să ne supradozăm cu ele, deși producătorii nu ne vor spune asta. În 2003, Consiliul Asociației Științifice Medicale din Texas a publicat un raport în care afirma că „abuzul de băuturi energizante poate avea ca rezultat efecte adverse“. Documentul cita cazul unui jucător de fotbal american care ajunsese la uluitoarea cantitate de 5 g de potasiu pe zi dintr-o băutură menită a reface sărurile pierdute prin transpirație. Și acest potasiu l-a făcut să sufere de aritmie cardiacă.

Din acest motiv trebuie să evităm consumul altor băuturi decât apa de izvor curată și filtrată. Și alte lichide ne pot potoli setea, dar nu știm dacă ne pot hidrata la nivel celular, ceea ce contează. Iar, dacă ne umplem cu lichide de calitate inferioară, se prea poate să nu ne mai fie sete cât să bem apa cu adevărat bună, dacă dăm de ea.

Chiar și stresul contribuie la deshidratarea celulară. Toate formele de stres — psihologic, nutrițional — stimulează producția de cortizol, zis și hormonul stresului. Cortizolul oprește metabolismul normal și începe să extragă apa din celule printr-un proces numit difuzie. Aceleași lucru îl fac alimentele procesate, diuretice, inclusiv băuturile cofeinizate precum ceaiul și cafeaua, unele băuturi carbogazoase și consumul excesiv de proteine. Se poate ajunge astfel într-un ciclu vătămător: stresul cauzează deshidratare, care amplifică stresul. Două studii realizate în Laboratorul de cercetare al performanțelor umane al Universității Connecticut au arătat că până și o deshidratare ușoară poate înrăutăți dispoziția indivizilor, făcând orice activitate să pară mai dificilă.

Cum să ne dăm seama că avem nevoie de apă

Ce anume se petrece când celulele noastre sunt deshidratate? Nimic din ce-am putea observa ca atare.

Când celulele se deshidratează pentru prima oară s-ar putea să ne simțim obosiți. Dar cine asociază oboseala cu deshidratarea? Reacția organismului la lipsa apei din celule este de a încetini totul, începând cu activitatea sistemului endocrin. Potrivit unui metastudiu din 2010, publicat în British Nutrition Foundation's Nutrition Bulletin, „deshidratarea reflectată într-o pierdere de masă corporată de 2% sau mai mult poate avea ca rezultat reducerea eficienței fizice, dureri de cap și simptome de oboseală".

Prin urmare, ne simțim obosiți când nu e ora de culcare. Ceva obișnuit. Reacția noastră tipică? Poate bem o cană de cafea ori un suc cofeinizat. Poate mâncăm ceva plin de zahăr și de carbohidrați simpli, precum un baton energizant sau o gogoașă. Ceea ce nu ne ajută să ne rehidratăm. Chiar dimpotrivă, ne înrăutățește starea, forțându-ne corpul să prelucreze cofeina și zahărul, ambele procese folosind apă. Și ne face dependenți de gustul dulce (chiar dacă sucurile erau îndulcite cu altceva decât zahăr), deci mai puțin înclinați să consumăm apă data viitoare când ne va fi sete.

Fiecare dintre noi își creează propriul mediu apos intern la care organismul va căuta să se adapteze. Nu vom muri. Dar nu vom fi tocmai sănătoși. Corpul omenesc se poate adapta la aproape orice penurie este supus. Este secretul supraviețuirii noastre ca specie, dar am putea spune că e și un dezavantaj. Suntem atât de adaptabili încât reușim să supraviețuim cu mai puțină apă decât ar fi bine pentru sănătatea noastră.

Nu vom ști, dar deshidratarea celulară va crea multe condiții interne nefavorabile. Toate fluidele din noi vor deveni mai vâscoase. Nu vom mai elimina reziduurile la fel de bine pe cât ar trebui. Sistemele noastre imunitare vor reacționa mai greu decât de obicei. Vom reface mai lent membranele mucoase, cu consecințe negative pentru tractul digestiv. Toate funcțiile enzimatice vor fi atenuate, iar organismul ne va deveni mai acid, situație care creează propriul său set de probleme.

Nimic din toate astea nu e bun pe termen scurt, deci închipuiți-vă ce se întâmplă când starea de deshidratare se cronicizează. Și nu mă refer aici la

un interval de o zi-două, de o săptămână sau de o lună. Vreau să spun ani — sau decenii — în care organismul nu a avut suficientă apă ca să funcționeze optim. Cam așa merge treaba de obicei. Cum remarcam mai devreme, pe măsură ce îmbătrânim vom consuma tot mai puțină apă.

Dar iată ce poate rezulta din deshidratarea celulară cronică: cancer și hipertensiune — doi dintre cei mai mari ucigași ai zilelor noastre.

Capacitatea rinichilor noștri de a regulariza tensiunea arterială poate fi diminuată de o hidratare deficitară. Persoanele descrise în știință ca „băutoare minimale“ — oameni care consumă mai puțină apă decât se recomandă — vor produce concentrații mai mari de arginină și de vasopresină, o enzimă și un hormon (numite la pachet AVP) care comandă rinichilor să conserve apa organismului. Băutorii minimali manifestă vizibil această adaptare fiziologică, dar și altele menite a conserva apa totală și conținutul de apă normal al plasmei sangvine. De asemenea, când suntem subhidratați, volumul sângelui nostru va scădea din cauza lipsei de apă din plasmă. Pentru a compensa, vasele de sânge ni se vor contracta. Inima va începe să bată mai des. O concentrație AVP crescută poate cauza și creșterea riscului de hiperglicemie (exces de zahăr în sânge).

În plus, volumul de urină scăzut observat la băutorii minimali poate avea implicații pe termen lung pentru sănătatea rinichilor, incluzând potențial un risc crescut de maladii renale cronice. Toate funcțiile diverse ale rinichilor ne cer să consumăm cantitățile de apă recomandate.

Dacă nu bem destulă apă, organismul nostru nu se va putea debarasa de toate reziduurile celulare, care ne pot vătăma la nivelul ADN-ului. Deshidratarea are un impact negativ asupra telomerilor, ceea ce duce la îmbătrânire prematură și la creșterea riscului de cancer. Fluctuațiile nivelului de apă din organism dăunează și mecanismului care controlează forma celulelor, o caracteristică comună a cancerelor metastazice. Lipsa apei cauzează creșterea secreției de histamină, care la rându-i suprimă producerea de interferon, o substanță anticancerigenă crucială, prezentă în organismele hidratate corect. Histamina suprimă și activitatea imunitară din măduva osoasă, unde în mod normal se produc globulele albe, care distrug celulele canceroase.

Deficitul de apă este și cauza principală a multor alte simptome de boală. Durerile cronice, stresul digestiv, migrenele, depresia, toate pot fi atribuite cel puțin parțial hidratării celulare insuficiente. Același principiu se aplică la toate bolile degenerative. Deshidratarea ne ucide la propriu. Dar, când se întâmplă să recurgem la ajutorul medicilor, aceștia nici măcar nu iau în considerare posibilitatea, dat fiind că nici ei nu au studiat importanța apei pentru sănătate. Mai degrabă, recurg direct la prescrierea de analgezice sau de alte medicamente care nu numai că nu rezolvă problema, ci chiar o agravează, crescând povara organismelor noastre deja împovărate peste măsură.

„Un nivel de deshidratare reprezentând fie și numai 1% din masa corporală va avea ca rezultat deteriorarea reacțiilor fiziologice și de funcționare“, susține un studiu publicat în 1999 în Journal of the American Dietetic Association. Pentru o persoană de 70 kg, asta înseamnă 700 g apă. „Noi studii sugerează că ingestia de fluide în general, de apă în special, are un efect semnificativ asupra riscului formării de piatră la rinichi, a dezvoltării cancerului mamar, colorectal și al tractului urinar, a obezității la adolescenți și adulți, a prolapsului de valvă mitrală, a funcționării glandelor salivare și a stării generale de sănătate la vârstnici.“

Deshidratarea duce la modificări enzimatice și hormonale care ne pot vătăma sau distruge receptorii celulari, adică structurile care le permit celulelor să primească hrană și informații din alte părți ale organismului. Celulele incapabile de comunicare vor fi izolate de mediul lor, devenind mai expuse la riscul de a se îmbolnăvi.

Creșterea concentrației de histamină cauzată de hidratarea deficitară ne face mai vulnerabili la alergenii din aer pe care altminteri i-am ignora. Dezvoltăm subit simptomele tipice ale unor alergii — chiar și la substanțele prezente natural în aer și în hrană, pe lângă toxinele și iritanții produși de industrie. În realitate, nu suntem deloc alergici. Organismul nostru reacționează pur și simplu la penuria de apă celulară.

Specialiști ai Diviziei pentru sănătate și boli cronice a Universității de Stat New York — Stony Brook au descoperit în 2002 că starea generală a unor pacienți suferinzi de astm și de rinite alergice, precum și de alte alergii

cronice s-a ameliorat sensibil prin introducerea unei hidratări corecte și a unei diete echilibrate. În cartea sa Water: For Health, for Healing, for Life; You're Not Sick, You're Thirsty!, publicată în 2003, dr. Fereydoon Batmanghelidj observa că deshidratarea cronică determină organismul să împiedice pierderea respiratorie a apei prin producerea de histamină, care închide capilarele pulmonare și crește riscul de apariție a reacțiilor alergice.

Durerile de cap sunt și ele legate de deshidratarea celulară. În sondaje, mai bine de o treime din suferinzii de migrene au raportat că deshidratarea le poate induce crize, „un precipitant nerecunoscut de profesia medicală", cum formulează un articol publicat în revista medicală Headache.

Cercetarea a asociat cu insuficiența apei și multe probleme psihice. Cu toții am fost învățați că tulburările noastre emoționale ar avea cauze non-fizice, care sunt cel mai bine tratate (și retratate, și răstratate) de experți în sănătatea mintală. Dar ele sunt adesea declanșate de o banală hidratare insuficientă. Un creier însetat nu va mai funcționa cum trebuie, fapt nesurprinzător, dat fiind că 85% din compoziția sa este apă.

Un studiu realizat la Universitatea Tufts a relevat că studenții sportivi angajați în eforturi fizice intense și nehidratați suficient erau mai înclinați să se simtă deprimați, tensionați, confuzi, furioși și obosiți, în comparație cu omologi de-ai lor hidratați corect. E o lecție valabilă pentru noi toți, nu doar pentru tinerii sportivi.

Alt studiu, făcut în Laboratorul pentru performanțe umane al Universității Connecticut, a implicat inducerea unei deshidratări ușoare într-un grup de femei. Lipsa apei a dus la oboseală, dureri de cap și dispoziții proaste. Au fost remarcate și dificultăți de concentrare și în execuția acțiunilor de rutină. După rehidratarea corectă, toate aceste neplăceri au dispărut.

Eu obișnuiesc să le spun oamenilor tot timpul: dacă vă simțiți obosiți, nervoși sau deprimați în timpul zilei, nu vă repeziți la cafea, la ceai sau la băuturi zise răcoritoare, ci dați pe gât un pahar mare cu apă și vedeți cum vă simțiți. Cei mai mulți se declară energizați. Și, brusc, dispoziția se va îmbunătăți.

Și tulburarea hiperkinetică cu deficit de atenție (THDA) este afectată de apă. Receptorii noștri nervoși încep să dea rateuri când celulele sunt însetate. Un studiu recent a determinat că două treimi din elevi se prezintă zilnic la școală ușor deshidratați. Fie că nu beau ceva după ce se trezesc, fie consumă sucuri sau alte lichide, care conțin sodiu sau aminoacizi (precum laptele) și au chiar efecte deshidratante. Copiii implicați în studiu au fost testați din nou după ce au consumat un singur pahar cu apă, performanțele lor școlare îmbunătățindu-se practic instantaneu. Imaginați-vă ce efecte pe termen lung are deshidratarea celulară asupra creierelor tinere și a capacității lor intelectuale.

Copiii insuficient hidratați au manifestat probleme și cu memorarea numerelor. Nu credeți că „epidemia“ de THDA are de-a face cu incapacitatea copilului de a se concentra la lecții dintr-o cauză atât de simplă ca deficitul de apă?

V-ați umflat? Doctorii vor încerca să vă trateze cu pastile retenția de apă. Dar aceasta este un semn de deshidratare: organismul va căuta să rețină apa care i-a mai rămas, comandând celulelor să producă sodiu, care nu face decât să accentueze deshidratarea.

Artrita, durerile de încheieturi, problemele cu pielea, toate sunt semne că organismul raționalizează apa și o păstrează pentru ce-i absolut necesar, lăsând pielea și încheieturile să sufere. Bacteriile și virusurile de la suprafața noastră vor penetra mai ușor o piele uscată și crăpată. Pielea nu-i doar un acoperământ cosmetic, e chiar prima linie de apărare a sistemului imunitar. Insuficient hidratată, nu va putea funcționa bine ca atare.

Suntem constipați. Și nu ne dăm seama de ce. Avem colită, gastrită, artrită, SPM extrem, diverticulită sau alte probleme digestive. Toate acestea ar putea fi cauzate de lipsa apei la nivel celular, mergând până la un punct în care nimic din corpul nostru nu mai funcționează cum trebuie. E limpede că penuria de apă face prăpăd în noi. Deshidratarea este principalul factor de stres al organismului uman. Niciun alt factor nu are în sine potențialul de a cauza atât de multe suferințe și de a ne vătăma atât de mult.

Ne plângem cu toții întruna de costul îngrijirilor medicale și al asigurării de sănătate, deși avem la îndemână o metodă garantată de prevenire a bolilor, una practic gratuită. Putem evita foarte multe afecțiuni și maladii, chiar din cele serioase, chiar din cele fatale, prin simplul consum zilnic al câtorva pahare cu apă în plus. Poate fi mai simplu de-atât? Poate fi mai ieftin?

Dar cum de nu știm deja toate astea? Știința medicală încă ne mai tratează în baza unor descoperiri făcute acum multă vreme. Trăim în secolul XXI, dar doctorii ne privesc prin lentile de secol XIX. Apare o problemă cu încheieturile, cu inima, cu pielea sau cu glandele. Sigur vom găsi o subspecializare care s-o trateze cu medicamente.

Dar poate că problema nu privește neapărat părțile noastre individuale, poate e legată de apă. Toate suferințele noastre sunt rezultatul unor deficiențe la nivel de sistem. Cunoaștem asta acum, însă medicina bate pasul pe loc. Din cauza acestei abordări depășite, mințile și trupurile noastre suferă inutil. Uitați-vă la toate bolile emblematice ale vieții moderne: hipertensiune arterială, hipercolesterolemie, artrită, diabet, alergii, osteoporoză. Pentru fiecare dintre ele „soluția“ e câte un hap pe care ar trebui să-l înghițim zilnic tot restul vieții.

Ori de câte ori discută despre sănătatea unui organ — ficat, inimă, creier etc. —, medicii și oamenii de știință se concentrează asupra materiei solide, a țesuturilor, a structurilor, ignorând în totalitate apa, deși apa reprezintă o foarte mare parte din indiferent ce organ despre care discută ei. Apa-i trecută cu vederea pentru că este prea misterioasă și imposibil de fixat. Îi stânjenește pe savanți, dar e întotdeauna acolo.

Ce-ar fi dacă, în loc să tratăm mereu organele ca și cum ar fi ceva în neregulă cu ele, ne-am uita mai întâi la starea apei pe care o conțin sau măcar ne-am întreba doar dacă-i destulă? De ce nu analizăm cea mai importantă componentă singulară a organismelor noastre ca posibilă sursă de boală, în loc să dăm mereu vina pe un organ sau pe altul? Sau dacă de vină este apa din jurul organelor, având o influență negativă asupra acestora? Poate că organismul ne e bolnav pentru că-i deșertic pe dinăuntru. Uneori soluțiile cele mai simple pot vindeca cele mai dificile boli. Cum ar fi să bem apă. Numai că trebuie s-o facem.

Chiar și experții care s-au dedicat total studierii apei au recunoscut până la urmă că abia dacă o înțeleg.

Eu și apa

Cum probabil ați remarcat, am o pasiune pentru apă. Există un motiv pentru care am crescut în Minnesota, dar am ajuns în Malibu și nu e legat numai de vreme.

Când eram tânăr, apa era doar apă. Ceva ce bei când ți-e sete. Nici când jucam fotbal în facultate nu mă gândeam la ea prea mult. După ce am aflat că mușchii, sistemele nervoase și creierele noastre sunt alcătuite preponderent din apă, am început să car după mine un bidon mare de plastic plin cu ea. Apă de izvor, potrivit etichetei, iar asta era suficient pentru mine. Cu siguranță nu mă preocupau alte detalii, printre care posibilitatea ca bifenilii policlorurați și alte chimicale să se scurgă din plasticul bidonului în ceea ce beam.

Apoi am citit undeva că apa distilată ar fi o alternativă mai sănătoasă, așa că am trecut la ea. Pe vremea aia, antrenam culturiști și eram obișnuit cu folosirea apei distilate la eliminarea excesului de sare din organismul unui sportiv pentru a-l face să ajungă la greutatea necesară în competiții. (O nebunie, știu.)

După o săptămână a câte 5 l pe zi, clar că slăbisem. Dar am început să mă simt groaznic. Având un pH neutru, apa distilată nu conținea electroliți și-mi extrăgea din celule sărurile necesare, așa cum le făcea și culturiștilor. O idee categoric proastă, dăunătoare în timp. În acea perioadă încă mâncam carne și aveam nevoie de toată alcalinitatea pe care o puteam obține. Astfel încât am revenit la apa de izvor, m-am simțit imediat mai bine și iar nu m-am mai gândit la asta.

Am ținut-o așa până am început să discut cu oameni care studiau apa la modul cel mai serios și obținuseră în timp o serie de rezultate surprinzătoare. Cum ar fi faptul că țevile prin care curge apa îi pot influența forma moleculară și frecvența. Sau că substanțele din recipientul care o conține o pot altera și modifica. Aceste idei sunt în prezent general acceptate, dar lucrurile nu au stat mereu așa.

Japonezii iau apa foarte în serios. O studiază de secole. Masaru Emoto a încercat un experiment interesant. A pus pe mai multe containere cu apă etichete pe care a scris cuvinte diferite, le-a congelat și apoi a fotografiat cristalele de gheață rezultate folosind un aparat special. Structura cristalină a apei chiar s-a schimbat, susține el, în funcție de înțelesul cuvintelor de pe etichete. Descoperirea sa a atras mare atenție, nu toată favorabilă, desigur. Mulți s-au îndoit de însemnătatea experimentului, dar nimeni nu l-a putut invalida cu vreo explicație.

Adevărul e că apa este modificată și poate fi manipulată de orice intră în contact cu ea. Există și mulți termeni pentru a descrie fenomenul — apă structurată, apă funcțională etc. Toți descriu practic același lucru: apa este sensibilă la influențele externe, benefice sau altcumva.

Cercetătorii au tratat apa cu lumină pentru a observa cum își schimbă structura moleculară sau au încărcat-o electric pentru a-i modifica pH-ul și a-i spori beneficiile curative, făcând-o mai eficientă în combaterea cancerului și a bolilor degenerative. Afirmațiile acestor cercetători au fost contestate, dar asta nu-i decât o dovadă în plus a persistenței misterului apei și a capacității ei de a-și schimba forma. Prin simpla amestecare în ea cu o linguriță din argint sau cupru îi putem schimba proprietățile în bine. Și culoarea recipientului poate schimba apa. Culorile au frecvențe distincte; pare logic ca apa să fie influențată de frecvența care o înconjoară.

Tind să fiu deschis la toate genurile de posibilități privind apa, dacă nu v-ați prins. Cred că apa absoarbe mesaje, pozitive, negative, promotoare de viață, distrugătoare de suflet, orice emitem, orice ne atinge. Toată apa din interiorul nostru ascultă, este îmbunătățită sau degradată de gândurile, de

sentimentele și de trăirile noastre. Ce ni se întâmplă nouă i se întâmplă și apei noastre. Soarta apei noastre este, de asemenea, soarta noastră.

Exact la fel stau lucrurile și cu relația dintre sănătatea oceanelor și cea a planetei. Schimbările din oceane transformă totul pe uscat, temperatura, vremea, calitatea aerului, hrana. Știm că planeta noastră depinde de sănătatea oceanelor ei și că depinde de noi să nu mai contaminăm oceanele cu atâta poluare cât să le îmbolnăvim. Oceane bolnave, planetă bolnavă. Și în absolut aceeași manieră, dacă apa noastră e bolnavă, bolnavi vom fi și noi.

N-am nevoie ca vreo asociație medicală să-mi spună cât de importantă este apa pentru sănătatea mea. Nu-mi trebuie o tonă de reviste științifice care să afirme și să reafirme un fapt pentru a mă pregăti să-l testez eu însumi.

Venerez apa. Chiar cred că este una din cele mai misterioase forțe mari de pe Pământ. Vă sună nebunește? În toate miile de ani de când populăm această planetă, o afirmație după alta a părut nebunească la început. Iar unele dintre afirmații s-au dovedit a fi adevăruri absolute. Poate că într-o zi vom ști despre apă destul pentru a explica de ce poate fi atât ca o pânză albă, cât și ca o memorie de calculator, păstrând amintirea a tot ce atinge.

Astrofizicienii care caută semne de viață pe alte planete pun mereu mai întâi întrebarea: Există apă? Apa înseamnă viață. Și există apă aiurea prin Univers, în formă înghețată; numai că viața pare să necesite lichid. Cum poate o singură moleculă simplă să fie responsabilă de atât de multe câte se petrec în corpurile noastre, în toate animalele și chiar pe întreaga planetă?

Nu trebuie să înțelegem apa complet. Trebuie doar să-i recunoaștem puterea. Dar cum facem asta?

Consumând multă. Cât de multă? Oamenii recurg la tot felul de formule. Una bună ar fi 35 g apă la 1 kg de masă corporală. Dacă n-avem chef de aritmetică, undeva între 3 și 4 litri de apă pe zi ar trebui să fie suficient. Și iată încă o regulă generală: prima urină a zilei ar trebui să fie ori incoloră, ori ușor gălbuie. Dacă are o culoare mai închisă probabil că nu beți destulă apă.

Important este să bem mai mult decât pare să ne ceară prima reacție la sete. De fapt, ar trebui să ne asigurăm că nu ne va fi sete niciodată. Cu cât vom bea mai multă, cu atât organismul va folosi mai multă, iar nouă ne va fi poftă să bem și mai multă, ceea ce-i foarte bine. Dacă beți cu paharul, țineți-l mereu plin. Dacă beți din sticlă, țineți-o mereu la îndemână.

Și trebuie să beți apă propriu-zisă. Evident, orice băutură e preponderent apă, dar în amestec apa nu mai are aceleași proprietăți benefice. Nici măcar tipurile de apă din comerț „îmbunătățite“ cu vitamine și alte chestii nu sunt la fel de bune ca apa curată, care conține doar minerale naturale.

Folosim apă și în timp ce dormim. La trezire, de dimineață, rezervoarele noastre vor fi aproape secate; primul lucru pe care ar trebui să-l facem este plinul. De fapt, apa ar trebui să fie prima masă a zilei, 1 l va asigura un start sănătos al zilei, iar dacă îl suplimentăm cu un praf de sare nerafinată și unul de boia, plus puțin suc de lămâie proaspăt, obținem un stimulent excelent, care ne pregătește digestia, ne hidratează și ne inițiază secrețiile necesare pentru detoxificare.

Vă amintiți de studiul cu elevii și apa? Apa ne face mai deștepți. Ar trebui să fim cu toții mai deștepți.

Dominația noastră asupra apei este atât de totală încât n-o mai observăm. Oriunde ne-am duce dăm de robinete. Răsucim unul și curge apă curată, la alegere caldă sau rece, într-o abundență aparent infinită. Situația diferă în alte părți ale lumii. Când le spun că bazinele WC-urilor noastre sunt pline cu apă curată, oamenii de acolo clatină din cap cu uimire; nici nu-și pot imagina așa ceva. Foarte mulți oameni încă mor din cauza lipsei de apă potabilă. Pe glob trăiesc peste 400 de milioane de copii care nu au acces liber la apă curată.

Noi tratăm apa ca pe un dat, apoi o transformăm în ceva nepotrivit pentru consum. Permitem concentrații periculoase de poluanți chimici, chimicale toxice, substanțe organice și diverse materii solide dizolvate în apa de la robinetele noastre. Ucidem cea mai mare parte a microbilor patogeni, dar o facem cu chimicale precum clorul sau fluorul, care nu ar trebui ingerate. Există și tehnologii de purificare nepericuloase, dar ele nu sunt încă

acceptate pe scară largă. Am putea avea chiar în casă sisteme de curățare a apei care ne-ar conferi un control mai mare asupra chimicalelor pe care le înghițim zilnic.

Chiar și când reușim să eliminăm din apă toate substanțele dăunătoare, o repoluăm apoi cu proastele noastre obiceiuri farmaceutice. Aruncăm în WC miliarde de pastile și capsule care, prin reciclare, ajung direct la robinet. Municipalitățile testează periodic apa, găsind în ea toate medicamentele imaginabile, inclusiv substanțe ilegale. Situația a devenit atât de gravă încât au apărut campanii guvernamentale menite să educe populația să nu mai arunce medicamente la WC. Dar facem asta în continuare. Chiar și medicamentele pe care le înghițim ajung în circuitul apei, când organismele noastre elimină deșeurile.

Chimicalele create și folosite zilnic în industrie ajung și ele în apa de la chiuvetă. Cunoaștem efectele pe termen lung ale fiecărei noi chimicale? Sigur că nu. Dar le înghițim orbește și sperăm.

Grupul de lucru pentru mediu a făcut în 2009 analize ale apei potabile de pe întreg teritoriul SUA, descoperind prezența a sute de poluanți în apa de la robinet. Substanțele cel mai des întâlnite au fost arsenicul, azotații, diverse îngrășăminte artificiale și trihalometane, care pot cauza cancer. Un studiu realizat în anul 2000 la Facultatea de Sănătate Publică a Universității Medicale Taipei a conchis că ingestia pe termen lung a clorului și a trihalometanelor din apa potabilă crește riscul de cancer.

Apa noastră de la robinet conține ceea ce guvernul numește concentrații „acceptabile“ de diverse materii solide dizolvate, chimicale, pesticide, medicamente, particule radioactive, materiale putrezite, excremente umane și animale, precum și multe alte substanțe organice. Apa culege câte ceva de la orice atinge. De-aia o numește știința „solventul universal“. Păstrează în memorie tot ce a experimentat, chiar și energie.

Aceasta înseamnă că „apă pură“ nu există. Toată e ceai.

Și de-aceea le spun tuturor: nu beți apă de la robinet. Nu-mi pasă de unde vine sau cât de bună se presupune c-ar fi. E foarte important să bem apă

care a atins numai lucruri potrivite. Dacă provine din izvoare nepoluate, a fost expusă la oxigen în cursul deplasării sale prin sol. Pe măsură ce trece peste roci și prin țărână, adună minerale și săruri. Lumina soarelui o infuzează cu energie sănătoasă. Mișcarea, mineralele și lumina structurează apa natural, făcând-o mai armonioasă din punct de vedere biologic cu celulele și cu organismul nostru.

Dar eu nu locuiesc lângă un izvor virgin de munte. Poate unii dintre voi, da. Dacă nu, atunci toți trebuie să găsim o cale de a obține apa de care avem nevoie din mediul în care trăim.

Puteți încerca apă de izvor îmbuteliată. Dar sigur că nu putem ști exact și complet ce conține acea apă. Nu știm ce s-a întâmplat cu ea între izvor și sticlă. Știm însă că păstrarea într-o sticlă de plastic săptămâni sau luni de-a rândul n-a făcut-o cu nimic mai sănătoasă. De aceea, cred eu, ar trebui să evităm și apa de izvor îmbuteliată comercial.

Ce ne mai rămâne? Apa distilată. Aceasta ar fi, din perspectiva mea, calea cea mai sigură — unica apă cu adevărat curată. SDT de 0-5 ppm și pH neutru, de 7,0. Nu-i cea mai convenabilă soluție, de acord. Dar, dacă vorbim de ceva atât de vital precum apa, convenabilul trebuie plasat undeva mult în spatele sănătății.

Putem să cumpărăm apă distilată în bidoane uriașe, care se livrează și la domiciliu, și s-o turnăm imediat într-un vas de sticlă sau în răcitor. Sau putem să încercăm distilatoarele de apă care se găsesc lesne pe web — mașinării care încălzesc apa, condensează vaporii și elimină orice altceva.

Soluția mea personală poate fi puțin prea alambicată pentru ceea ce sunteți dispuși să încercați. Eu am o mașinărie care trage vaporii de apă din atmosferă, îi condensează și apoi îi filtrează excepțional de bine. Costul aparatului e de ordinul miilor de dolari. În ce mă privește, merită fiecare bănuț. Mi-am dedicat întreaga viață găsirii celor mai bune, mai curate și mai concentrate alimente de pe planetă, deci nu pot face rabat calitativ când vine vorba de apă.

Apa distilată nu mai conține impurități și nici altceva, inclusiv ingrediente benefice precum mineralele, pe care va trebui să le readăugăm. O jumătate de linguriță de sare grunjoasă nerafinată la 5 l de apă va fi destul. Sau un praf de sare la 350 ml. Dacă se poate, folosiți sare gemă de Himalaya; formată și păstrată în subteran de peste 250 de milioane de ani, e cum nu se poate mai pură. Și, pentru că nu-i procesată, conține încă toate mineralele și oligoelementele benefice pentru sănătate. Cu molecule de dimensiuni potrivite pentru a intra în celulele noastre.

Sarea va face apa ușor alcalină, adică exact cum urmărim să fie. Nu consumați apă distilată sau condensată fără a-i adăuga sare; procesul de echilibrare a apei va extrage săruri din organismele noastre, riscând să inducă deficiențe.

În cele din urmă, când beți apa, gândiți pozitiv despre ea. Fiți recunoscători. Și, dat fiind că de fiecare dată când beți vă reîmprospătați instant carnea și oasele, mai presus de orice, iubiți apa.

Eu îmi țin apa într-un vas de sticlă albastru-cobalt transparent. Apa este conductoare energetică și poate înmagazina o parte din forța radiantă a soarelui, pe care mi-o va transmite. Am gravat pe sticlă cuvântul „recunoștință“ deoarece îi sunt recunoscător apei mele și sunt convins că exprimarea recunoștinței contează. Apa absoarbe emoții așa cum absoarbe orice altceva o atinge. Îmi dau seama cât de trăsnit sună ce spun, dar nu mă deranjează. Există vreo dovadă științifică a faptului că un cuvânt gravat pe sticlă mă va face mai sănătos? Definiți „dovada“. Am dovezi cât să știu că apa care intră în mine este la fel de importantă ca apa care-i deja acolo. Respect apa deoarece conține soluții la enigme ale organismului uman pe care știința n-a apucat măcar să le formuleze.

De făcut √

• În fiecare zi petrecem aproximativ opt ore fără să consumăm o singură picătură de apă, când dormim. Trebuie să începem fiecare dimineață cu un pahar mare de apă, înlocuind astfel o parte din ce am pierdut pe timpul nopții.

• Și copiii noștri trebuie să consume multă apă, mai ales diminețile, înainte de începerea școlii. Cele mai recente cercetări arată că rezultatele lor la examene și capacitatea lor de învățare în general depind efectiv de faptul că au băut sau nu suficient de multă apă.

• Beți numai apă pură. Apa îmbuteliată din comerț, cu adaosuri de vitamine și de alte substanțe, conține adesea zaharuri, care în cel mai nefericit caz dăunează sănătății. În cel mai fericit, aditivii nu-s benefici.

• Faceți efortul suplimentar de a bea numai apă distilată și filtrată, suplimentată cu sărurile nerafinate de care are nevoie organismul nostru. E de lucru, dar merită.

• Beți un pahar mare cu apă dacă vă simțiți obosiți, aerieni sau epuizați afectiv. Pun pariu că, în cele mai multe cazuri, veți avea nevoie doar de apă.

Sindromul marii reparații

Dacă un extraterestru ar veni de pe planeta sa și ar analiza felul în care ne gestionăm viața nutrițională, ar ajunge la o singură concluzie posibilă: foarte multor oameni nu le pasă de sănătatea lor. Ar deduce că tolerăm bolile de inimă, cancerul, diabetul, artrita; că nu ne deranjează indigestiile, obezitatea, respirația urât mirositoare, pielea uscată, încheieturile dureroase, burțile atârnânde; că parcurgem un soi de traiectorie autodistructivă, practic sinucigașă. Cum altfel ar putea gândi? Date fiind acțiunile noastre, trebuie că vrem să fim bolnavi.

Probabil pentru că, odată ce suntem efectiv bolnavi, găsim cu toții o bază comună. Atunci știm ce avem de făcut. Chemăm ajutoare de categorie grea: Marile Medicamente.

O chestie interesantă despre produsele farmaceutice e că aproximativ 90% din ele se bazează sau sunt inspirate de substanțele conținute în plante. Ce ne spune asta? Că până și companiile farmaceutice trebuie să recurgă la natură pentru a afla cum să ne vindece.

Altă chestie interesantă despre medicamentele prescrise e că, la ultima numărătoare, aproximativ 70% din americani iau cel puțin unul. Șapte din 10 americani consumă versiunea scumpă și sintetică a ceva ce există probabil deja în alimente. Dar e mai ușor să înghiți un hap. Populația SUA reprezintă 5% din cea globală, dar consumă 80% din analgezice. Să sufere americanii mai mult decât toți ceilalți oameni sau este restul lumii mulțumită să trăiască într-o suferință cronică? Sau, ca a treia posibilitate, să fie americanii îndrăgostiți de medicamente? La urma urmei, vorbim de soluții în care avem încredere și pe care am ajuns să le așteptăm.

Dar măcar obținem rezultate bune? Potrivit celor mai recente informații puse la dispoziție de Organizația Mondială a Sănătății, SUA se situează pe

locul 34 în clasamentul mondial al speranței de viață. Lista integrală conține mai multe state care împart aceeași poziție, deci în realitate sunt mai mult de 33 de țări în care oamenii de rând trăiesc mai mult decât americanii. Și de fapt ar trebui să spun „cetățenii SUA“, dat fiind că „americanii“ din Chile, Canada sau Costa Rica trăiesc mai mult, la fel ca japonezii (pe primul loc în top) și majoritatea vest-europenilor și a scandinavilor. SUA se află în clasament între Bahrain și Cuba.

Imediat deasupra Cubei? Și asta nu iscă semne de întrebare?

Medicamentele, chiar și când ne ajută, taxează cumva organismul. Sunt greu de digerat și de metabolizat. Ne acidifică țesuturile. Ne stresează și ne solicită toate sistemele. Unele pot părea miraculoase, dar au întotdeauna un preț ridicat. Acestea atrag o cascadă de efecte adverse pentru neutralizarea cărora este nevoie de alte medicamente. Ca un carusel în care, dacă te-ai urcat, e greu și chiar primejdios să mai cobori.

Eșecul cel mai răsunător îl înregistrează totuși medicamentele concepute special pentru boli cronice precum afecțiunile cardiace, hipertensiunea, artrita, diabetul etc.: aceste medicamente nu vindecă nimic!

Dacă ar vindeca ceva, nu le-am mai lua. Dar n-o fac, așa că le înghițim în continuare. Ele doar atenuează simptomele. Maschează problema. Tratează boala, dar nu persoana și în niciun caz deficiențele nutriționale.

Nu luăm aceste medicamente până dispare boala, întrucât boala pe care o „tratează“ nu dispare niciodată.

Medicamentele ne permit doar să continuăm a trăi fără să ne mai chinuim să ne schimbăm obiceiurile și să îndreptăm ce era cu adevărat problematic. Ele ne îngăduie să fim relativ funcționali și totuși în mod cronic în neregulă. Pseudofuncționali. Ne permit s-o ținem tot așa până în ziua în care — mult mai târziu, desigur — obiceiurile noastre nesănătoase ne ajung din urmă și nici medicina nu ne mai poate ajuta.

Când se întâmplă asta, ei bine... să nici nu ne gândim la așa ceva.

Cam asta-i afacerea groaznică pe care ne-o oferă civilizația modernă: să mâncăm prost și să facem puțină mișcare, dar să trăim și să fim oarecum bine — câtă vreme ne luăm pastilele.

Ăsta e, presupun, complexul medical-industrial în acțiune.

Cu cooperarea noastră benevolă, producătorii de alimente, lanțurile de restaurante și giganții fast-food se îmbogățesc îmbolnăvindu-ne. Apoi intră în scenă corporațiile farmaceutice, companiile de asigurări și spitalele sau alte tipuri de clinici, care se îmbogățesc făcându-ne „mai bine“. Nu însănătoșindu-ne, luați seamă, ci bine cât să putem să muncim și să plătim facturile pe care ni le-au emis.

Dacă am ronțăi broccoli, quinoa, salate, fructe de pădure, alune și semințe, am bea doar apă și ceaiuri verzi, am face drumeții lungi și viguroase și am dormi destul, ne-am simți probabil grozav, dar cine ar mai profita bănește? Nimeni. Ce sistem ar fi ăla?

Când e ceva-n neregulă cu noi, medicamentele ar trebui să fie ultima opțiune, nu prima. În loc să ne trimită la farmacie cu rețete, medicul ar trebui să ne călăuzească spre piețe de producători agricoli cu liste de cumpărături. Și, în loc să cheltuiască miliarde de dolari pe dezvoltarea sintetică a următorului medicament-minune, giganții farmaceutici ar putea pur și simplu să cultive natural plantele sau alimentele care conțin substanțele tămăduitoare.

Dar presupun că e mai șic să fii cercetător decât fermier. Și plata e mai bună. Și-i mai ușor să lucrezi la un birou într-un laborator drăguț, curat și cu aer condiționat, decât să conduci un tractor pe un câmp fierbinte. O cutie de Crestor[1] are o marjă de profit mult mai mare decât un coș de merișoare.

Auzim tot timpul vorbindu-se despre problemele pe care le-ar avea medicina preventivă, care n-ar fi un model funcțional de afacere în „industria sănătății“. Dar asta poate numai deoarece sănătatea este privită ca o afacere, iar noi suntem dispuși să plătim mai degrabă pentru tratamentul medicamentos al unei afecțiuni, decât să prevenim afecțiunea în cauză prin alimentație. Poate că efectuarea unei schimbări va necesita transformarea

totală a sistemului actual, dar mi se pare că asta ar fi o idee bună. Orice sistem trebuie reformat când nu-și mai face treaba.

În țările foarte sărace situația este, desigur, alta. În majoritate, oamenii nu-și permit medicamentele, spitalizarea sau operațiile. Nu-și permit nici măcar abundența de hrană și de apă curată de care ne bucurăm noi. Așa că trebuie să fie foarte, foarte atenți când sănătatea lor e în joc. Cum reușesc?

Întâi de toate, știu că hrana poate fi un soi de medicament. Deși, de fapt, asta-i o insultă la adresa hranei. Hrana e mai bună decât orice medicament. E mai ieftină, mai sigură, mai ușor de absorbit și are un gust mai bun. E superioară chiar și din punct de vedere social. Eu n-am auzit de prieteni sau de membri ai unei familii care să se așeze la masă pentru a-și lua medicamentele.

Locuitorii lumii subdezvoltate înțeleg că hrana are puteri tămăduitoare. Că nu există doar pentru a le umple burțile, că are proprietăți antiinflamatorii, antioxidante, multivitaminizante. Așa că se asigură că pot mânca și bea lucrurile potrivite.

În India, cei mai mulți oameni folosesc curcuma în felurile de mâncare zilnice. Este condimentul care îi dă acelui curry culoarea gălbuie. E un blazon al bucătăriei indiene, vechi de multe secole. Curcumina, fitonutrimentul principal, este un agent antiinflamator puternic, benefic pentru sistemul imunitar, glandular și endocrin, precum și pentru sănătatea încheieturilor, o adevărată binecuvântare. Adăugați puțin piper și curcumina va deveni și mai eficientă. Dacă intrați în orice magazin care vinde suplimente nutriționale veți găsi curcumina în capsule. Fără a ști ceva despre mărcile vândute în magazinul vostru, vă pot garanta efectiv că în curcumă există curcumina de cea mai bună calitate — mai pură, mai naturală și mai biodisponibilă.

Am vizitat culturi de curcumă în India și am discutat cu fermierii ale căror familii le dețin de șase-șapte generații. Nu s-ar gândi niciodată să-și bată joc de aceste plante făcând din ele altceva decât delicioasa mirodenie care i-a menținut sănătoși de secole. Sunt legați de hrana lor și de proprietățile ei tămăduitoare într-un mod care la noi pare să fi dispărut. Nu așteaptă să se

îmbolnăvească pentru a începe să consume curcumă, o folosesc zilnic, încă din copilărie, știind că ajută la prevenirea infecțiilor și a bolilor. N-au nevoie să citească un studiu publicat în Journal of the American Medical Association pentru a fi convinși s-o mănânce.

Dacă nu ne permitem sau nu avem acces curent la medicamente care să ne vindece, devine extrem de important să prevenim bolile prin alimentație. Din oarecare motiv, faptul că am putut cumpăra lesne antibiotice, antiinflamatoare și alte pastile a făcut ca prevenirea bolilor să fie mult mai puțin prioritară. Cine vrea oare să fie bolnav dacă boala este evitabilă? Noi vrem, zic eu, judecând după cum ne comportăm. Un marțian ar avea sigur aceeași impresie.

---

[1] Medicament pentru scăderea colesterolului. (N.t.)

Factorul mișcare:

Iată-vă automobilul Ferrari

Tehnic vorbind, mișcarea fizică — exerciții, activități sau cum vreți să-i spuneți — nu este un nutriment

Dar e la fel de importantă ca oricare dintre acestea. Mișcarea ne activează organismul. Mâncăm și bem pentru a ne menține în viață — nu doar să existăm, ci să trăim activ și să facem tot ceea ce poate corpul nostru. Altminteri, ce rost ar avea? Ar fi ca și cum am avea un Ferrari pe care nu l-am conduce niciodată.

Nu trebuie să fim savanți pentru a ști ce a fost conceput să facă organismul uman. Și un copil de șase ani își poate da seama. Am evoluat în ființe care excelează la mers, alergat, sărit, cățărat, împins, tras, contorsionat, întins, ridicat și cărat. Suntem capabili să exercităm forțe foarte mari. Suntem rapizi și agili. Chiar în comparație cu animalele sălbatice, avem o rezistență incredibilă.

Ceea ce devine evident după o privire mai atentă este modul în care acționează creierul și sistemul nervos uman, cum funcționează scheletul și mușchii, felul complex în care corpul folosește nutriția pentru a-și alimenta acțiunile. Apare tot mai clar: suntem creaturi uimitoare, făcute să se miște.

În cea mai mare parte a timpului petrecut pe această planetă, asta am și făcut. Cât am fost vânători și culegători, am mers. Mult. Ocazional, fugeam de pericole, ne apăram familiile și din când în când ne vânam cina. Când găseam ceea ce căutam, ridicam și duceam acasă. Apoi, acum abia aproximativ 10 000 de ani, am devenit fermieri, dar încă mergeam, ridicam

și construiam diverse muncind din greu. Nu aveam de ales. Ne bizuiam pe forța noastră fizică pentru a supraviețui.

Dar și creierele ne erau puternice. Pare specific naturii umane să vrem să ne facem viața mai ușoară, să ne scutim de stresul și de pericolele muncii fizice. E o dorință perfect logică. Cine-ar vrea oare un trai de muncă zdrobitoare continuă? Civilizația însăși pare devotată acestui obiectiv unic: să înlesnească povara supraviețuirii și să ne ofere timp și energie pentru alte activități. Chiar și pentru distracții.

Minunat, este?

Desigur, odată pornită, civilizația nu mai poate fi oprită. Cine ar fi putut să prevadă că lucrurile benefice vor ajunge să ne fie și dăunătoare?

Am scăpat de aproape toate solicitările fizice obligatorii în viața de zi cu zi. Bravo nouă — chiar este o realizare impresionantă.

Din păcate, tocmai asta ne-a adus și suferințe.

Studiile recente arată că majoritatea oamenilor nu fac mișcare regulat.

Deloc.

Zero.

Asta-i o nebunie! Am inventat exercițiile deoarece nu ne mai mișcam și nu ne mai solicitam organismul. Știm cu toții că ar trebui s-o facem, la fel cum știm că trebuie să mâncăm legume și fructe, să bem multă apă și să dormim bine. Dar pare că nu e suficient pentru a ne determina să ne mișcăm.

În prezent, nenumărate studii științifice demonstrează ceva ce știm deja: activitatea fizică ne prieste. Și totuși parcă e mai convingător să vedem în detaliu cum ne schimbă. Spre exemplu...

Potrivit mai multor studii, indivizii care fac exerciții fizice cu regularitate trăiesc cu trei până la șapte ani mai mult decât cei care nu le practică.

Efortul reduce secreția de proteină C-reactivă, care duce la atenuarea inflamațiilor, care la rându-i scade riscul de infarct și de cancer. Tensiunea fizică a exercițiilor stimulează secreția pe termen scurt a așa-numitului hormon al stresului, cortizolul, ceea ce-i normal. Dar activitatea scade apoi secreția pe termen lung a aceluiași hormon, ceea ce-i de-a dreptul bine, dat fiind că nivelul de cortizol ridicat cronic este asociat cu o lungă listă de maladii, printre care slăbirea sistemului imunitar, hipertensiune, scăderea densității osoase, depresia și hiperglicemia.

Exercițiile fizice ne fac țesuturile mai sensibile la insulină, ceea ce înseamnă un risc mai mic de dezvoltare a diabetului tip 2. Și de asemenea ne pot face mai puțin înclinați să devenim obezi din cauza sindromului metabolic. Chiar dacă ne îngrășăm, tot exercițiile pot fi soluția. Un studiu făcut la Universitatea de Știință și Tehnologie din Norvegia a arătat că subiecții cu sindrom metabolic care au urmat un program de antrenamente pe intervale, de mare intensitate, vreme de 16 săptămâni, au înregistrat o scădere de 100% a secrețiilor de sintază, o enzimă producătoare de grăsimi, în comparație cu subiecții care au urmat un program de exerciții continue cu intensitate moderată.

Exercițiile fizice scad estrogenul și progesteronul din sânge; concentrația ridicată a ambilor hormoni a fost asociată cu cancerul uterin. Un studiu al Facultății de Științe Sportive și Medicale a Universității Loughborough din Leicestershire, Marea Britanie, sugerează că exercițiile viguroase suprimă secreția de grelină, principalul „hormon al foamei“, până la 30 de minute după efort, crescând, totodată, producția de hormon peptidic YY, care inhibă apetitul până la trei ore după efort. Dublu avantaj.

Alt studiu, realizat la Centrul Medical Texas Southwestern, a testat pe cobai viteza de autofagie — un proces de reciclare a reziduurilor celulare prin transformarea acestora în energie — în raport cu efortul fizic depus. Viteza în cauză a crescut la animalele obligate să exerseze. Aspectul prezintă o importanță aparte deoarece autofagia este parțial răspunzătoare de cât de bine sau de rău îmbătrânim. Implicațiile sunt clare: activitatea fizică ne menține tineri.

Organismul nostru se adaptează la stresul exercițiilor făcându-ne mai sănătoși: mușchii și oasele vor deveni mai puternice, inimile și arterele mai robuste, iar plămânii mai eficienți în livrarea de oxigen în țesuturi. Dar creșterea consumului de oxigen are și un dezavantaj, provoacă stres oxidativ, adică pagube produse de radicalii liberi. Ceva ce totuși poate fi contracarat ușor urmând o dietă plină de legume și fructe antioxidante. Toate sistemele, toate forțele vitale conlucrează.

Un studiu făcut de experți de la Institutul de cercetare a cancerului Dana-Farber și de la Facultatea de Medicină Harvard a relevat felul în care exercițiile fizice ne îmbunătățesc la nivel celular. Efortul, au descoperit ei, stimulează producerea unui hormon anterior necunoscut, capabil să transforme nociva grăsime albă în benefica grăsime brună, ajutându-ne să combatem obezitatea și să fim mai rezistenți la diabet sau la alte afecțiuni metabolice.

Un studiu publicat în 2013 în revista științifică PLOS Genetics arată că exercițiile ne pot transforma până la cel mai fundamental nivel al nostru, cel genetic. Cercetători de la Centrul de cercetare a diabetului de pe lângă Universitatea Lund, Suedia, au descoperit că exercițiile fizice influențează celulele care se formează în jurul genelor, alterând felul în care sunt exprimate proteinele. Ca urmare, riscul instalării obezității sau al dezvoltării diabetului tip 2 se reduce. Și astfel de modificări încep să se producă după o singură ședință.

Aș putea s-o țin mult așa, studiu după studiu, dar ideea ar rămâne aceeași: exercițiile fizice ne îmbunătățesc la toate nivelurile, de la cel cosmetic la cel celular. Ne fac mai puternici în toate sensurile cuvântului.

Partea cu adevărat ciudată a situației e că, deși știința ne tot spune să facem multă mișcare pentru a trăi mai mult și a fi mai sănătoși, noi răspundem cu tot mai puțină. Bunul simț zice că vom recurge la acțiuni care ne sunt benefice și că le vom evita pe cele neprielnice. În multe alte privințe, asta și facem. Dar nu și când vine vorba de cea mai importantă parte a vieții, sănătatea. E un mister.

Motivația mea a fost simplă: am ridicat prima ganteră la 16 ani pentru că eram sfrijit și sătul de șicanele fratelui mai mare. Și am reușit. Am devenit suficient de puternic cât să joc fotbal în facultate. Și de atunci nu am încetat să exersez. Dacă vom face alegeri provocatoare, vom fi recompensați întotdeauna pe măsură.

Chiar și evoluția ne oferă o motivație grozavă să practicăm exerciții fizice. Am auzit cu toții de „euforia alergătorului", plăcerea fizică apărută când efortul antrenează eliberarea de endorfine în creier. Acești neurotransmițători sunt narcotice naturale, un fel de heroină benefică.

Dar tot evoluția pare să explice și de ce tindem să evităm activitățile solicitante. Pe vremuri, când trăiam în peșteri și la limita subzistenței, depuneam efort numai când eram nevoiți, altminteri ne odihneam. Ne trebuia acea odihnă! Viața consta din scurte intervale de muncă fizică grea și lungi perioade de relaxare și activități lejere, ne spun antropologii.

Uitați-vă la animalele sălbatice de azi și veți vedea cum am fost și noi. Leii zac și nu fac nimic mai tot timpul, dar intră imediat în acțiune când le e foame. Foamea le motivează acțiunea. Nu vor alerga după o zebră din convingerea că au nevoie de mai multe exerciții cardio.

Noi suntem la fel. Organismele noastre nu doresc să consume mai multă energie decât e necesar. De ce credeți că o stocăm ca grăsime? Așa am reușit să supraviețuim ca specie când hrana era greu de găsit. La acea vreme, exercițiile voluntare ar fi fost sinucigașe. Chiar și cu numai câteva generații în urmă, cei mai mulți oameni făceau toată ziua munci fizice grele. N-aveau nevoie de abonamente la săli de fitness pentru a face exerciții.

Astăzi, hrana se găsește într-o abundență constantă. Putem să mâncăm oricât și orice, fără a depune practic niciun efort energetic, doar un mic drum cu mașina până la supermarket sau la gogoșerie. Fără motivația foamei, activitatea fizică a devenit ceva eminamente voluntar.

Și sunt mult prea puțini voluntari.

E vreo speranță să schimbăm situația? Tentativa de a culpabiliza oamenii pentru a-i face să se miște nu funcționează. Acum mai bine de 60 de ani, președintele Kennedy i-a încurajat pe americani să facă mai multă mișcare. Dar de atunci s-au mișcat tot mai puțini. A-i face pe oameni să regrete că nu practică exerciții fizice îi poate descuraja chiar și să încerce.

Cred că există o relație cauză-efect ascunsă între degradarea dietei și sedentarismul crescând. Exercițiile necesită combustibil. Dacă mâncăm prost, e oare de mirare că nu ne vine să ne mișcăm? Dacă suntem acidificați, prost hidratați și fără nutrimentele necesare creierului, oaselor și mușchilor, vom tânji după un efort intens ori după o canapea moale și un televizor cu ecran mare?

Dacă ne lipsește dorința de a ne mișca și a ne forța mușchii, unul din motive trebuie să fie că nu obținem toate nutrimentele și lichidele de care avem nevoie pentru a ne menține sănătoși. Simplul fapt că nu ne vine să fim activi e simptomul unei deficiențe fundamentale. Un semn că ceva nu e-n regulă. Un corp sănătos este activ.

Și acum să reanalizăm statistica potrivit căreia majoritatea oamenilor nu exersează regulat. Motivul devine brusc evident: mâncăm mai prost ca oricând și ne mișcăm mai puțin ca oricând, cele două situații de groază fiind strâns legate. Cei mai mulți oameni de azi nu au puterea sau energia necesară să facă eforturi fizice intense.

Niciun animal n-a evoluat ca să zacă. Imobilitatea de fapt nu există nici măcar în organismul nostru. În interiorul lui este o mișcare continuă. Schimbul de informații din corp, de la celulă la celulă, este constant. În natură, stagnare înseamnă disfuncție, boală și moarte.

Pe de altă parte, dacă ne hrănim celulele cu cele trebuincioase lor și le oferim mușchilor și oaselor puterea de a intra în acțiune, iar inimile și plămânii ne vor fi capabili să facă față eforturilor fizice mari, vom mai fi oare mulțumiți să stăm degeaba?

Nicio vorbă. Odată ce avem cheile acelui Ferrari și îl alimentăm, vom fi gata să pornim la drum.

Exercițiile și cele cinci forțe vitale

Eu fac exerciții fizice din greu încă din adolescență, cum vă spuneam. Am jucat fotbal și multe alte sporturi, am studiat fiziologia exercițiilor fizice și apoi am antrenat oameni, inclusiv mulți sportivi. Chiar olimpici.

Sunt încă uimit de cât de mulți tineri cu o condiție fizică formidabilă mănâncă groaznic. Așa am făcut și eu, acum 25 de ani. Uitați-vă la sportivii din școli, licee și facultăți cum se îndreaptă de la eforturi intense și antrenamente criminale direct spre masa unui fast-food. Ați crede că, după ce se antrenează atât de greu, chiar ar avea nevoie să mănânce și să bea „precum campionii“. Dar nu au.

Cunosc adulți cu aceeași mentalitate. Ei gândesc că într-o zi au „ars“ 900 de calorii la sală, deci e în regulă să iasă în oraș și să consume trei felii de pizza, sau o găleată de înghețată, sau o grămadă de păhărele de tărie. Nu e în regulă.

În primul rând, organismul tratează caloriile sănătoase, bogate în nutrimente, foarte diferit de cum le prelucrează pe cele nesănătoase. În al doilea rând, mâncarea proastă are asupra corpului multe alte efecte negative și dincolo de caloriile goale pe care le conține. Nicio cantitate de exerciții fizice nu le poate atenua.

Și flăcăii aceia într-o formă superbă indiferent ce mănâncă? Imaginați-vă ce condiție fizică ar avea dacă ar exersa din greu și ar mânca adecvat. Vă garantez că ar fi chiar mai puternici și mai rapizi. Nu doar atât, dar, cum nu vor fi veșnic tineri, într-o zi obiceiurile proaste îi vor ajunge din urmă. Vor fi de vârstă mijlocie și sedentari, însă vor mânca tot ca și cum ar avea 19 ani și ar fi activi. E plină lumea de foști sportivi supraponderali, bolnăvicioși, care parcă se descompun. Cum am văzut, semințele bolilor de

inimă și ale cancerului sunt plantate uneori cu zeci de ani înainte să încolțească.

Legăturile dintre activitatea fizică și cele cinci forțe vitale sunt nenumărate.

Cu cât ne mișcăm mai mult, cu atât asimilăm mai mult oxigen. Și nu trebuie să fie neapărat exerciții fizice, doar mișcare constantă, zilnică. Vom discuta mai târziu despre oxigen, combustibilul fiecărei celule din corpul nostru. Este scânteia care creează energie; ne îmbunătățește capacitatea de refacere și de reparare a celulelor și a țesuturilor; ne face sângele să circule și plămânii să funcționeze mai eficient. Cercetătorii au pus un grup de bătrâne să meargă pe jos o jumătate de oră pe zi. Atât a fost suficient pentru a le reduce riscul de boli respiratorii.

Exercițiile fizice ne cresc temperatura corporală, care ne face să transpirăm pentru a ne răci, ceea ce înseamnă că vom bea mai multă apă, care la rându-i va îmbunătăți tot restul. Plusul de transpirație contribuie și la curățarea organismului de toxine și de acizi.

Sistemele noastre de detoxificare beneficiază și altfel. Journal of the American Medical Association a publicat un studiu implicând un lot de 3 000 de femei tratate de cancer mamar; cele cu tumori hormonoreactive și care au mers vioi între trei și cinci ore pe săptămână au înregistrat un risc de deces cu 50% mai mic în raport cu femeile sedentare.

În timpul exercițiilor fizice, inimile noastre lucrează mai greu să pompeze oxigen prin corp, în special spre mușchi, care au cea mai mare nevoie. Asta sporește acțiunea capilară; până și cele mai mici vase de sânge cară oxigen către celule, spre beneficiul întregului sistem vascular. Oxigenul suplimentar antrenează și creșterea numărului de globule roșii.

Prin creșterea nevoii de energie, exercițiile ne accelerează procesele metabolice naturale, care vor genera mai multe reziduuri celulare ce trebuie curățate. Activitatea impulsionează și circuitul fluidului limfatic, care ajută la îndepărtarea bolilor.

Prin depunerea unui efort suficient, transformăm ceva grozav în ceva și mai formidabil. Sporindu-ne saturația cu oxigen, alcalinitatea, hidratarea, nutrimentele bune și sistemele detoxificatoare ne împingem singuri aproape de pragul sănătății maxime. Apoi începem să ne mișcăm și atingem maximumul posibil.

Ar trebui să ne mișcăm mult, dar preponderent moderat, mergând și făcând lucruri pentru care trebuie să stăm în picioare și pe cât posibil desculți. Asta ne va antrena mușchii picioarelor, care sunt adesea neglijați, și ne va îmbunătăți echilibrul. Totodată, ne va menține conectați.

Destul de multe studii recente leagă șederea în exces de creșterea riscului de deces. Cercetătorii cred că poziția șezând ne alterează metabolismul. Nu sunt siguri de ce, doar așa e. Ridicați-vă în picioare cât mai des; veți trăi mai mult.

Dar trebuie să ne angajăm și în activități foarte intense de scurtă durată. În aceste perioade trebuie să fim „explozivi“. Sprintul — alergatul, înotul sau pedalatul cu maximum de viteză pe distanțe mici — e mult mai benefic pentru noi decât cazna alergării pe bandă o jumătate de oră sau mai mult, la care văd că se supun mulți oameni. E și mai distractiv. Ajung chiar și 5 minute pe zi și nu trebuie să se simtă ca o corvoadă. Fugăriți-vă copiii. Câinele. Țopăiți, cățărați-vă într-un copac, jucați tenis la perete, boxați cu umbra. Orice vă face să gâfâiți și să transpirați.

Aceste exerciții scurte, de mare intensitate, aduc mari beneficii pentru sănătate. Ne îmbunătățesc metabolismul, forța, rapiditatea și rezistența, ne cresc concentrațiile de testosteron și de hormon al creșterii, ameliorându-ne agenții anti-îmbătrânire. Ar trebui, de asemenea, să ridicăm greutăți sau să urmăm un soi de antrenament de rezistență chiar folosind numai greutatea propriului corp, dar angrenând la maximum puterea mușchilor. Da, și femeile! Nu veți deveni butucănoase ridicând greutăți. E un mit care persistă de mult prea multă vreme. Niciun volum de greutăți ridicate nu vă va da hormoni masculini. Dacă ne forțăm mușchii peste un nivel confortabil, ei vor reacționa devenind mai puternici. Țesutul muscular pe care-l construim astăzi ne va servi tot restul vieții. Nimeni nu vrea să fie

bătrânul sau bătrâna care a căzut și nu se mai poate ridica. Obiceiul de a ridica greutăți periodic va garanta că vom avea mereu puterea de a executa orice acțiune inerentă traiului cotidian. Și oasele vor reacționa la dezvoltarea musculară devenind mai groase și mai dense, minimizând riscul de osteoporoză.

Exercițiile fizice ne dezvoltă și echilibrul, deci în primul rând nu vom cădea, iar dacă o vom face, nu ne vom rupe oasele și vom avea puterea și energia de a ne repune pe picioare.

Vechea mentalitate a „trasului de fiare“ a cam dispărut. Acum suntem conștienți că nu contează neapărat cât putem ridica, ci menținerea unei forme corecte, obținerea unei mecanici adecvate printr-o înlănțuire de mișcări multiple. Ce înseamnă asta? Exerciții precum legănarea greutății cu mâner, ghemuirile combinate, ridicările romane, mișcări ale greutății corpului precum flotările, tracțiunile la bară, genuflexiunile sau fandările. Nici nu e nevoie „să exersăm“ în sens tradițional. Am putea să ieșim pur și simplu în grădină sau la o plimbare lungă în fiecare zi.

Avem azi foarte multe feluri în care să ne mișcăm. Dacă nu locuiți pe lângă vreo sală și nu există cineva alături de care să vă plimbați sau să pedalați, puteți să porniți un DVD și să urmați un curs de yoga ori chiar să vă „înscrieți“ din intimitatea apartamentului propriu într-un grup de antrenament (cum ar fi programele P90X, 21-Day-Fix sau T25 oferite de colegii mei de la Beachbody).

În cartea sa The Blue Zones, Dan Buettner descrie vizitele pe care le-a făcut în locuri unde oamenii trăiesc mult și sunt activi. Lecția cea mai importantă învățată de la bătrâni în mare formă este: mișcă-te natural. „Cu toții erau angajați în activități fizice regulate, de mică intensitate, adesea ca parte a programului zilnic“, a observat el.

Descoperiți ce vă place în viață și faceți. Nu complicați lucrurile; mișcați-vă doar cu regularitate, găsiți partea distractivă, jucați-vă mult și sănătatea voastră va beneficia pe termen lung.

Trebuie să onorăm corpul animal, făptura care vrea să interacționeze viguros cu lumea fizică. Eu mă antrenez împreună cu un prieten, zeul surfingului Laird Hamilton, care în cursul unei ședințe a spus ceva înțelept: „Fă ce nu poți face; astfel poți face mai mult din ce vrei să faci“.

Desigur, asta nu-mi permite să călăresc valuri de zeci de metri sau alte lucruri pe care numai Laird le poate face în apă. Dar înseamnă că trebuie să încercăm exerciții noi, grele, mișcări care să ne forțeze slăbiciunile. E singura cale de a deveni mai puternici. Capacitatea de a reacționa, de a mă juca, de a-mi trăi viața sunt motivele pentru care mă forțez când fac exerciții. Nu vreau să fiu limitat de ce poate sau nu poate corpul meu. Vreau o viață la superlativ! Important pentru mine este să pot să mă joc, să mă mișc și să fac ce vreau.

Dar exercițiul fizic nu trebuie să fie simțit ca o corvoadă. Faceți-l joc. O competiție chiar numai împotriva voastră. Faceți ceva ce simțiți că vă implică integral, asemenea copiilor. Intensitatea e prietenul nostru. Ea ne stimulează secreția hormonilor de creștere și ne face mai puternici. Nu vă chinuiți pe banda de alergare sau pe bicicleta fixă din cameră, nu vă întindeți pe bancă pentru a ridica halteră după halteră. Trebuie să mergem dintr-o extremă într-alta, de la repaus total la efort nebunesc, făcându-ne mișcările puțin imprevizibile. Un pic haotic, dar inteligent și controlat.

Ca-n baschet: alergi puțin și te trezești sub coș, în toiul unei faze explozive, sărind și parând și învârtindu-te în cercuri mici, apoi aruncând și prinzând, și trăgând. După aceea, mingea zboară pe deasupra terenului și totul se reia.

Mișcarea la viteză maximă, ridicarea unei greutăți la limita posibilă... acțiuni care nu-s doar sănătoase, oferă și mari satisfacții. Sunt momente în care ne dăm seama că și mușchii pot simți bucurie. Activitățile intense antrenează eliberarea de dopamină în sânge, umplându-ne de un fel de extaz sportiv, chiar dacă nu suntem tocmai sportivi. E plăcere fizică pură, iar atingerea ei e un lucru minunat. E bună pentru suflet. Ne reamintește ce înseamnă să fim vii.

Consider că cea mai profundă parte a noastră se bazează pe mișcare. Toate sistemele interne care ne vindecă și ne apără de boli și inflamații funcționează optim când suntem activi. Mecanismele vindecării, ale sănătății optime, ale activării creierului și ale secreției de neurochimicale cum ar fi serotonina și dopamina, ale somnului adecvat și ale perspectivei asupra vieții sunt fondate toate pe activitate.

Dacă nu obținem energia care vine din mișcare, o vom căuta în cafeină, băuturi energizante sau țigări. Stimularea chimică ne „prăjește“ glandele suprarenale și creează dezechilibre hormonale și metabolice care pot cauza inflamații, tulburări de somn, afecțiuni digestive, hipertensiune și alte stări nesănătoase ale organismului. Și, dacă nu suntem suficient de activi ziua cât să fim obosiți seara, vom căuta somnul în pastile sau alcool.

Obișnuiam să credem că, după ce ne operăm, ne vindecăm mai bine zăcând la pat. Sau că, dacă vătămăm o parte a corpului, se vindecă mai repede prin imobilizare. Acum știm că adevărat este exact opusul. Mișcarea este o parte importantă a procesului de vindecare.

Studiile au arătat că un procent semnificativ din masa noastră musculară se pierde dacă nu este folosită. „Întreținerea condiției fizice“ e un mit, devenim ori mai puternici, ori mai slabi.

Dar nu trebuie să obosim peste măsură pentru a rămâne în formă, nu așa se face. Nici n-ar trebui să ne stresăm din cauza asta. Văd mulți oameni care se duc zilnic la sală și totuși corpurile lor nu se schimbă și nici ei nu par să se simtă mai bine. Se presupune că ar trebui să ne simțim grozav. E unicul lucru care contează.

Nu vorbim despre corpul perfect sau despre exercițiul perfect. Trebuie numai să ne trăim viața. Azi a ieșit soarele, ești viu și ai tot aerul, apa și hrana de care ai avea nevoie. Ce faci cu ele acum?

Exersez de șase ori pe săptămână alături de foarte mulți tipi. Cei mai tineri au cam 20 de ani, cei mai în vârstă, peste 60. Trei zile le petrecem în sală, iar celelalte trei în piscină sau în ocean. Facem și surf împreună. Cu toții suntem foarte ocupați în viață, dar ne găsim timp la începutul fiecărei zile.

Și cam exagerăm, dar ne și distrăm, ne tachinăm și ne transpirăm fără milă. Dar ne și încurajăm reciproc și veghem să facem ce trebuie, astfel încât toți să devenim mai puternici și nimeni să nu fie rănit. Egourile sunt lăsate la intrare. Mârâim, înjurăm, transpirăm și râdem din abundență. A devenit deja mai mult decât un simplu antrenament. Suntem camarazi. Și fiecăruia îi pasă de ce se petrece în viața celorlalți.

Ca adulți, ne descurcăm foarte bine. Dar n-am văzut pe nimeni care să exceleze în așa ceva mai bine decât copiii obișnuiți. Copiii nu „se antrenează“, ei se joacă. Se mișcă, se îmbrâncesc și se întrec până la epuizare, și nu pentru că-s convinși că așa trebuie. Nu pentru că le spune doctorul. Ci pentru că e distractiv. E cel mai bun motiv să faci orice. Distracția ne va motiva când orice altceva dă greș, inclusiv starea proprie de bine.

Cea mai bună metodă de a ajunge la o formă fizică excelentă este să faci exerciții distrându-te.

Asta se întâmplă cu mine și cu amicii de antrenament, ne distrăm.

De făcut √

• Exersați cu regularitate. Exercițiile acționează asupra organismului la fel de puternic ca nutrimentele din alimente sau ca medicamentele înghițite. Pur și simplu nu putem fi sănătoși dacă nu ne mișcăm și nu ne solicităm fizic.

• Găsiți prieteni cu care să practicați diverse sporturi sau alături de care să faceți exerciții fizice. Ne putem stimula și ajuta reciproc să atingem potențialul mai bine decât am face-o individual.

• Faceți exerciții intense. Organismul nostru se adaptează la stresul și la disconfortul exercițiilor făcându-ne mai puternici și mai rezistenți.

• Dacă sunteți femeie și vă temeți că veți deveni prea musculoasă, fiți pe pace. Femeile au mai puțini hormoni care fac posibilă dezvoltarea musculară masivă.

• Întrețineți-vă forța musculară pe măsură ce îmbătrâniți.

• Nu lucrați din greu la sală o oră doar pentru a petrece restul zilei stând la birou sau pe o canapea. Mișcați-vă mult în cursul programului zilnic. Activitatea fizică cea mai potrivită nu e pe banda de alergare sau la sală, mișcarea ne bucură cel mai mult când este parte a vieții noastre normale, mergând și alergând de ici-colo, urcând și coborând scări, jucându-ne cu familia, prietenii și animalele de companie. Activitatea nu trebuie să fie ceva ce facem special, ci viața însăși.

Oxigenarea, forța vitală numărul trei

Vreți să știți cât de important este oxigenul? Țineți-vă respirația.

Putem trăi cam trei săptămâni fără hrană, aproape 10 zile fără apă și rareori mai mult de 5 minute fără oxigen. Asta spune multe.

Toată lumea știe că avem nevoie de oxigen pentru a rămâne în viață, deși mulți n-ar putea spune și de ce. Îl inhalăm în plămâni, de unde intră în sânge — o plasmă sănătoasă conține minum 90% oxigen. Oxigenul este preluat de hemoglobină, care-l transportă la toate celulele. La destinație, o proteină combină oxigenul cu alte elemente și îl transformă în apă. Energia eliberată în acel proces este folosită de celule pentru alimentarea tuturor funcțiilor lor și ale noastre.

Hrana este cealaltă sursă energetică principală, dar, fără oxigen, nu am putea obține toate nutrimentele pe care le mâncăm. Fără oxigen, nu s-ar întâmpla nimic în organismele noastre, nicăieri. Prezența lui este necesară în aproape toate reacțiile chimice. Este scânteia vieții. Asta-i important. Oxigenul ne aprinde celulele.

Dar asta-i și forța vitală pe care o luăm drept bună cel mai frecvent. Respirăm involuntar și cam asta-i tot ce-i de spus. O chestie din aia care se îngrijește singură, nu-i așa?

Greșit, foarte mulți dintre noi trăiesc cu prea puțin oxigen, plătind prețul. Putem lua măsuri să obținem mai mult. Dar poate că mai întâi ar fi bine să știm de ce prea puțin e dăunător și inhibă capacitatea celorlalte patru forțe vitale de a ne menține într-o stare bună de sănătate.

Dr. Otto Warburg a primit în 1931 Premiul Nobel pentru Medicină după ce a descoperit legătura dintre oxigen și cancer. Merită să-i citim explicația: „Cancerul, mai mult decât oricare altă maladie, are nenumărate cauze

secundare. Dar chiar și la cancer există o cauză primară. Redusă la doar câteva cuvinte, cauza primară a cancerului este înlocuirea oxigenului respirator din celulele normale cu o fermentație de zaharuri“. (Celulele canceroase nu-și derivă energia din oxigen, ci depind de glucoză.)

Warburg a studiat metabolismul tumorilor și respirația celulelor, observând astfel conexiunea dintre oxigen și cancer sau, cu alte cuvinte, legătura dintre țesuturile bine oxigenate și sănătate. El a fost încununat cu lauri în 1931, dar cancerul a rămas și azi ucigașul nostru numărul doi. Cunoașterea legăturii sale cu deficiența de oxigen nu a fost suficientă pentru a-l preveni.

Conexiunea cancer-nivel scăzut de oxigen a fost până acum demonstrată în repetate rânduri. Cercetători ai Universității Georgia au publicat recent în Journal of Molecular Cell Biology analiza evoluției în laborator a șapte mostre de cancer, descoperind că lipsa oxigenului din celule pe termen lung favorizează răspândirea cancerului.

Evident, asta nu înseamnă că, dacă respirăm pur și simplu mai profund, nu vom face cancer. Conținutul de oxigen la nivel celular depinde de mai mulți factori, pe care-i vom discuta. Unii sunt mai presus de controlul nostru. Dar, dacă vom face tot posibilul să ne menținem bine oxigenați și alcalinizați, aceste două forțe vitale se vor combina și ne vor face organismele mai neprimitoare pentru boli.

Dr. Arthur C. Guyton, autorul reputatei lucrări Textbook of Medical Physiology, pune problema astfel: „Toate bolile, suferințele și durerile cronice sunt cauzate de lipsa oxigenului la nivel celular“.

Uau! Gândiți-vă la implicațiile acestei afirmații pe fondul încercării de a înțelege importanța bunei oxigenări pentru sănătate. Nu doar unele „boli, suferințe și dureri“. Toate.

Oxigenul poate fi, practic, medicament. Un studiu publicat în Journal of Critical Care a monitorizat 25 de pacienți internați în spital cu infecții respiratorii acute. În șase ore de terapie cu oxigen, peste 45% au înregistrat ameliorări. Terapia cu oxigen, a conchis cercetarea, „este o modalitate eficientă de tratare a adulților“ cu astfel de infecții. Medicii le prescriu în

mod curent camerele hiperbarice — expunerea la o atmosferă de 100% oxigen — pacienților care au nevoie de „reparații“ ale organelor interne.

Este aproape imposibil să exagerăm importanța oxigenului pentru sănătate. El a fost studiat mai profund și mai multă vreme decât oricare alt element, în special în relația cu sănătatea. Chiar și acum multe secole, alchimiștii știau că era foarte puternic.

Oxigenul oferă exemplul perfect al gradului de interdependență al celor cinci forțe vitale. Dacă sistemul de detoxificare nu curăță toxinele și carcinogenele, acestea se vor acumula în jurul și în interiorul celulelor noastre, sufocându-le practic. În astfel de cazuri, respirația celulară este redusă — circulația oxigenului în ambele direcții e obstrucționată. Alt factor care scade oxigenarea celulară este circulația proastă. Și ce o cauzează? În principal, alimentația improprie; când mâncăm hrană procesată, grăsimi nesănătoase și prea mult zahăr, globulele roșii tind să se grupeze și nu mai circulă cum ar trebui.

Pe de altă parte, s-ar putea să nu consumăm suficienți acizi grași esențiali — prezenți în alimente precum nuci, semințe de chia și de in, alge, somon și sardine — care întrețin sănătatea membranelor celulare. Și asta e încă o cauză de slabă oxigenare.

Dr. Johanna Budwig, o cercetătoare din Germania, a dus mai departe studiile lui Warburg și a descoperit că lipidele — grăsimile — au o influență puternică asupra respirației celulare, deci asupra oxigenării. Am putea lua măsuri importante de prevenire a cancerului, a spus ea, dacă am consuma din belșug acești acizi grași esențiali și am evita complet grăsimile hidrogenate găsite preponderent în, ați ghicit, alimentele procesate.

Când mâncăm corect, chiar și hrana ne poate da oxigen. Și când bem apă multă, stimulăm schimbul de oxigen celular. Prin crearea unui mediu intern ușor alcalin, via mineralele din hrană, celulele noastre se saturează cu oxigen. Un sistem detoxifiant puternic va curăța reziduurile metabolice, ajutând la menținerea unui nivel sănătos de oxigen celular. La rândul lor,

țesuturile bine oxigenate vor sprijini eforturile sistemului imunitar de a ne proteja de cancer și de bolile cauzate de virusuri și bacterii.

Dimpotrivă, o dietă proastă, cu prea multe proteine și alimente procesate, combinată cu hidratare insuficientă, aciditate excesivă, stres și toxicitate, va duce la oxigenarea slabă a celulelor și, în cele din urmă, la copleșirea sistemului imunitar.

Cum poate dăuna oxigenul

Trăsătura principală a oxigenului este puterea sa. E un combustibil de rachetă potent. Focul nu poate să ardă fără el. Oxigenul curăță, dezinfectează, deodorizează și purifică. Rugina este metal oxidat. Oxigenul este cel care face merele atât de urâte, de maro, imediat ce au fost tăiate.

În corpul omenesc, oxigenul are putere nu doar să creeze, ci și să distrugă. Ne metabolizăm hrana amestecând nutrimentele cu oxigen, care contribuie la descompunerea lor, dar combinația dă naștere unor radicali liberi, atomi și molecule cu număr impar de electroni, care vatămă orice în calea lor. În încercarea de a se stabiliza singuri cu un număr par de electroni, ei fură electronii tuturor atomilor de care se ciocnesc. Atomii și moleculele jefuite devin și ele radicali liberi, făcând prăpăd pe unde se duc. Dr. Andrew Weil a comparat procesul cu o tornadă care mătură totul în cale, o reacție în lanț de distrugeri celulare care a fost asociată cu cancerul și cu îmbătrânirea, între alte rele. Oxigenul este o sabie cu două tăișuri.

Daunele pot fi limitate în mai multe feluri, în principal prin consumul de antioxidanți care neutralizează radicalii liberi și îi fac inofensivi. În capitolul „Nutriția, forța vitală numărul unu“ am discutat despre importanța consumului de alimente bogate în aceste substanțe anticanceroase. Radicalii liberi sunt o parte naturală a ciclului vieții la nivel celular. Câtă vreme

mâncăm hrană proaspătă, integrală, nu trebuie să ne facem griji legate de procesul oxidativ.

Și prea puțin oxigen sau hipoxia poate produce pagube vizibile peste tot. Hipoxia contractă vasele de sânge din jurul creierului și al inimii, reducând irigarea acestora. Restricția va duce la scăderea glicemiei în creier, care este foarte problematică, dat fiind că glucoza este nutrimentul principal al acesteia. Cea mai mare îngrijorare este că hipoxia poate să treacă neobservată și să cauzeze, în timp, degenerări cronice ale organismului și ale diverselor sale sisteme. Un studiu făcut la Universitatea Leeds, Anglia, conchide: „Există o legătură clară între nivelul de oxigen scăzut din creier și maladia Alzheimer“.

Celulele slab oxigenate își pierd o parte din capacitatea de comunicare, ceea ce le reduce abilitatea de a se adapta la schimbările produse în mediul intern și de a combate toxinele pe care le ingerăm. S-a descoperit că hipoxia declanșează sistemul nervos simpatic, care stimulează reacțiile de tip luptă sau fugi în prezența unei amenințări. Chiar și stresul emoțional sau psihologic ne golește de oxigen prin eliberarea de adrenalină și de alți hormoni asociați. Un studiu realizat la Institutul de Medicină Socială din Osaka, Japonia, a descoperit că stresul mental reduce volumul de oxigen care poate fi asimilat în celulele musculare.

Printre simptomele hipoxiei celulare se numără oboseală, probleme circulatorii, digestie proastă, dureri musculare, amețeală, pierdere de memorie, comportament irațional, irascibilitate, arsuri de stomac, probleme bronhice și imunitate generală scăzută. Acoperă destul de multe, nu? Sună ca litania de plângeri „normale“ formulate de mulți oameni presupus sănătoși. Credeți că ne-am simți mai sănătoși dacă am reuși să ne oxigenăm mai bine țesuturile?

Dr. Leon Chaitow a studiat hiperventilația, respirația rapidă și superficială care asigură prea puțin oxigen întâlnită mai frecvent la femei decât la bărbați. El a descoperit că respirația improprie, cea care nu implică partea de jos a pieptului și stomacul, poate să cauzeze dureri de spate cronice și spasme la colon, ba chiar să slăbească mușchii trunchiului. Diafragma

poate să se contracte și să exercite presiuni pe nervi și pe artere, comprimând, totodată, circulația digestivă prin stomac.

Respirația superficială a fost asociată cu multe neplăceri, printre care colon iritabil, alergii, dureri de cap și glicemie anormală. Până și crampele, sensibilitatea la durere și irascibilitatea specifice sindromului premenstrual pot fi cauzate de respirația defectuoasă declanșată de schimbările hormonale lunare.

În mare măsură, hipoxia este indusă de comportamentele noastre nesănătoase, îndeosebi de cele privind mâncatul și băutul. Dar o parte poate fi pusă și pe seama sănătății șubrede a planetei.

Înainte de revoluția industrială, oxigenul reprezenta aproximativ 32% din atmosferă. În prezent, în marile orașe din lume, ajunge la 15%, sub jumătate. Nevoia noastră de oxigen nu a scăzut. Dimpotrivă, din cauza tuturor toxinelor pe care trebuie să le neutralizăm, avem nevoie acum de oxigen mai mult ca oricând și primim mai puțin. Ervin Laszlo, consilier ONU și profesor de filosofie și de științe sistemice, consemna: „La aceste niveluri, oamenilor le e foarte greu să obțină oxigen suficient pentru întreținerea sănătății; este nevoie de un aport adecvat de oxigen pentru a menține funcționarea pe deplin eficientă a celulelor și organelor, precum și a întregului sistem imunitar. La nivelurile înregistrate azi este probabilă dezvoltarea cancerelor și a altor boli degenerative. Și la 6 sau 7% viața nu va mai putea fi întreținută“.

Planeta însăși conține mai puțin oxigen decât odinioară, ajungând să se lupte ca și noi pentru a-și păstra sănătatea. Socotiți kilometrii pătrați de vegetație forestieră tropicală care dispar anual și țineți cont că plantele verzi sunt 40% oxigen, pe care îl eliberează în atmosferă. Și nu-i numai aerul. O cantitate uriașă de oxigen planetar este creată și eliberată de plancton și fitoplancton, unele dintre cele mai vechi și mai mici forme de viață oceanică. Pe măsură ce apele oceanice devin tot mai calde și mai poluate, numărul acestor organisme scade substanțial și, odată cu ele, și oxigenul, iar toate vietățile acvatice au de suferit. Și noi suferim. Oxigenul înseamnă viață oriunde pe glob.

Menținerea oxigenării

Așadar, ce putem face pentru a ne păstra sănătos oxigenul? O bună parte a răspunsului se găsește în celelalte forțe vitale.

În primul rând, putem s-o facem prin dietă. Legumele și fructele crude, nucile și semințele sunt cele mai bune. Crude și proaspete, pentru că așa sunt mai bogate în oxigen. Mai ales verdețurile frunzoase și plantele cu conținut ridicat de clorofilă, mari, precum varza kale și sfecla, sau mici, precum spirulina și clorela. Hrana proaspătă și crudă înseamnă mai mult oxigen! Gătitul accelerează oxidarea a orice am mânca. Alimentele care nu contribuie cu oxigen — produsele animale, produsele procesate și zahărul — îl consumă. Ca în toate celelalte privințe, nutriția este cheia.

Avem apoi consumul suficient de apă de înaltă calitate. Apa care curge în natură, din lacuri sau pâraie, este aerată de mișcare, ceea ce face oxigenul din ea mai stabil și mai potrivit pentru organism. Cum discutam în „Hidratarea, forța vitală numărul doi“, prea puțini dintre noi beau zilnic din izvoare nepoluate, așa că va trebui să depunem puțin efort pentru a obține apă curată, structurată de mișcare și de conținutul în minerale.

Dr. Warburg a descoperit legătura strânsă dintre oxigen și alcalinitatea celulară sănătoasă. Ne putem ajuta organismele să se mențină ușor alcaline atât prin dietă, cât și prin evitarea anumitor alimente și băuturi, toxine și chiar emoții negative care ne acidifică. Vom vorbi în detaliu despre asta în „Alcalinizarea, forța vitală numărul patru“.

Buna oxigenare a țesuturilor este ajutată și de menținerea unei detoxificări susținute. Aceasta va curăța din celulele noastre toate mizeriile, naturale sau altfel, care le inhibă capacitatea de a păstra oxigenul. Dacă rinichii nu pot curăța toxinele, acestea vor rămâne în sânge, în detrimentul oxigenului sangvin. Prin expunerea minimală la otrăvuri externe — substanțe poluante,

toxine de uz gospodăresc, iritanți cotidieni — ne ajutăm și mai mult organismul. Voi vorbi mai mult despre detoxificare în „Detoxificarea, forța vitală numărul cinci“.

Și creșterea plantelor de interior este benefică pentru păstrarea în sistem a unui nivel sănătos de oxigen. Plantele sunt purificatoare de aer foarte eficiente, cele mai bune filtre de interior naturale, anihilând poluanți precum formaldehida, benzenul sau tricloretilena, ba chiar și praful. Mai multe studii au arătat că pacienții spitalizați care aveau plante în salon s-au refăcut mai rapid.

În cele din urmă, putem pur și simplu să respirăm mai mult. Și mai bine.

Yoghinii și călugării meditează din multe și diferite motive, dar ce-i unește pe toți este respirația. Pe lângă faptul că facilitează meditația și alungă stresul, respirația controlată ameliorează funcționarea creierului și a sistemului imunitar, curăță organismul și purifică mintea. O tehnică simplă pe care o folosesc dimineața este metoda 5-5-5-5: inspirați ușor numărând până la 5, apoi țineți-vă respirația 5 secunde, exhalați ușor numărând până la 5 și în final abțineți-vă să inspirați 5 secunde. Eu fac asta zilnic, aproximativ 15 minute.

Cei mai mulți oameni nu-și umplu plămânii când inspiră, deci nu primesc cât oxigen ar putea. Asta se poate rezolva prin mai multe metode.

Una ar fi să-i acordăm respirației mai multă atenție. În mod obișnuit, respirăm superficial, de regulă din cauza stresului, și ne umplem doar partea superioară a plămânilor. Și ăsta-i tot aerul de care avem nevoie în majoritatea activităților normale, din păcate. Trebuie să ne concentrăm să ne umplem plămânii și apoi să-i golim complet, eliminând cât mai multe gaze dăunătoare.

În lipsa unei activități fizice regulate nici nu vom avea nevoie să respirăm prea profund. Ăsta-i încă un argument în favoarea exercițiilor fizice, obiceiurile pe care le deprindem pot să rămână cu noi tot restul vieții. Dacă începem să respirăm mai mult când ne mișcăm, organismul s-ar putea să-și amintească senzația plăcută.

Intensitatea exercițiilor are o justificare. Dacă inima ne bubuie și respirăm ca apucații, ne vom oxigena maximal. Fac cu prietenii un exercițiu cu gantere în piscină, un soi de pregătire tipică pușcașilor marini, în care ridicăm greutăți sub apă ținându-ne respirația, după care țâșnim afară să putem respira. E intens, dar, când terminăm, trăim cea mai minunată senzație.

„Aerobic“ e termenul învechit descriind exercițiile care ne fac să respirăm greu. Oamenii de azi tind să le urmeze în principal pentru că ajută la pierderea greutății și la menținerea acesteia la valori normale. Dar beneficiile fiziologice merg mai departe de-atât. Nu-i o coincidență că sportivii au o capacitate pulmonară mai mare decât nesportivii, deși plămânii lor au aceleași dimensiuni. Aportul crescut de oxigen este legat strâns de sănătatea inimii. Orice ne face să respirăm profund este benefic.

Mușchii sunt șic, dar e mai bine să exersăm pentru sănătatea inimii și a plămânilor.

Contează și să ne reamintim să respirăm mai adânc. Acesta este un beneficiu al practicii yoga, în care respirația este extrem de importantă. Și recomand călduros o formă de meditație oarecare, un moment din viață în care poți să te oprești, să respiri conștient și să reflectezi.

Ca memento, folosesc fiecare masă ca timp de răgaz în care îi mulțumesc mâncării, respir pe nas, îmi încetinesc organismul și mă pregătesc să primesc hrana alunecând într-o stare de calm parasimpatică.

Ador surful. Ne învață despre puterea respirației, cum s-o prețuim, despre importanța vitală a oxigenului. Oricând sunt prins sub un val, mă simt umilit de puterea acestei forțe vitale.

Corpul nostru folosit la maximum ne trimite constant un mesaj: respiră. Un cuvânt grozav pentru a ne reaminti de puterea și de importanța acestei forțe vitale.

De făcut √

• Faceți orice-i posibil pentru a absorbi cât mai mult oxigen în organism. Nu doar prin respirație, asigurați-vă că obțineți oxigen și din hrană, din fructe și legume proaspete. Semnele hipoxiei celulare se vor vedea peste tot, de la oboseală și probleme imunitare până la maladia Alzheimer.

• Respirați conștient. Adică inhalați adânc, umplându-vă plămânii, apoi exhalați golindu-i complet. Prea multă lume respiră superficial. Respirația profundă pe nas este și o metodă antistres grozavă, care calmează imediat organismul, fiind mai sănătoasă și mai ieftină decât Valiumul.

• Ieșiți afară. Concentrația de oxigen e mai mare afară decât în casă, așa că petreceți mai mult timp înconjurați de pomii și de iarba care fac aerul mai curat și mai bogat. Nu uitați: oxigenul e medicament.

• Inspirați cum trebuie pe nas; el filtrează praful, poluanții și alte bazaconii care altminteri v-ar intra direct în plămâni.

• Faceți zilnic ceva exerciții. Efortul fizic vă va cere să inspirați și să expirați mai profund și într-o manieră controlată, încurajând deprinderea unei respirații adecvate.

• Cum respirați, așa veți fi. Respirație scurtă și rapidă înseamnă organism stresat și încordat. Respirația profundă și completă înseamnă un corp liniștit și relaxat.

Viața mea ca vânător de superalimente

Totul a început practic din întâmplare. Era în anii 1990, când se aflau în vogă batoanele energizante, o idee bună, care făcea mici doze de energie și nutriție la fel de convenabile și de portabile ca un baton de ciocolată. Problema era că aveau un gust oribil și conțineau o groază de ingrediente proaste: zahăr rafinat, cereale procesate și aditivi sintetici.

De aceea, m-am hotărît să-mi prepar unul acasă. Puneam unt de migdale, nucă de cocos, semințe, sâmburi, nuci, fructe uscate, puțină proteină pulbere, ceva spirulină, totul natural și crud, după care amestecam și tăiam în formă de batoane. Le puneam într-o cutie și le luam cu mine oriunde mergeam, la sală sau pe plajă. Le plăceau și altora, așa că am continuat să experimentez cu ingrediente mai noi și mai bune — cercetam, exploram, călătoream, testam, retestam și răstestam, ani în șir.

Apoi a murit tata și mi-a lăsat ceva bani. Am hotărât să-i folosesc la fondarea unei firme care să cerceteze serios și pretutindeni alimentele cele mai bogate în nutrimente, de cea mai bună calitate, cărora azi le spunem superalimente, ultrahrană sau plante medicinale, și să le combine în forme pe care oamenii să le poată fie bea (elixire), fie adăuga ca ingrediente pure. Voiam doar să descopăr lucruri noi, cele mai curate și cele mai puternice, și „să le scot în lume“.

Cum auzeam despre ceva special care creștea în Himalaya, de pildă, îmi permiteam de-acum să sar în avion și să văd cu ochii mei despre ce era vorba. Nu intenționam să cumpăr versiunile procesate comercial ale ingredientelor, nici să mă bazez pe altcineva să găsească ceva pentru mine. Eram obsedat deja de control când se punea problema să introduc ceva în organism. Nu mai puteam presupune că hrana mea nu conținea chimicale sintetice, OMG-uri sau alte ingrediente bizare. Ați fi uimiți să aflați cât de

neglijenți și de ignoranți sunt în realitate unii procesatori și fabricanți în privința plantelor care intră în produsele lor.

„Nu distruge perfecțiunea!“ era deviza mea. Eram hotărât să îngrijesc planta de la încolțirea în sol până la maturizare, uscare și procesare, menținându-i puterile extraordinare pe cât posibil intacte — toate vitaminele, mineralele și proprietățile curative pentru organismul uman. Numai natura creează alimente perfecte pentru noi; orice e produs în laborator vine la pachet cu un efect secundar neplăcut sau două, sau douăzeci. Am vrut să merg în sălbăticie ori la fermele în care creștea hrana, s-o văd în țărână și să întreb localnicii despre ce face și de ce o folosesc oamenii locului. Așa îmi place să învăț. Am licență și master, dar educația formală pălește în comparație cu acest tip de experiență aventuros-pasionată.

Am ajuns să cunosc astfel un tip uluitor, Miguel Beruman, care vindea vitamine într-un magazin din Malibu. Eram amândoi pe aceeași lungime de undă, dorind să găsim cele mai bune alimente și să le exploatăm durabil, cinstit și față de oamenii de la care le-am fi obținut. Miguel este foarte inteligent și educat în știința naturismului. L-am angajat să mă ajute să-mi dau seama cum să transform superalimentele în produse pe care să le fabricăm și să le vindem spre beneficiul tuturor. Miguel locuiește acum în Argentina, unde ne înlesnește legătura cu cercetătorii și cultivatorii din America Latină și din alte părți ale lumii. Marele lui atu este că vorbește fluent mai multe limbi și se trage dintr-o lungă linie de tămăduitori indigeni mexicani/nativi americani.

Apoi i-am întâlnit pe Isabelle și Carl Daikeler, cuplul din spatele companiei numite Beachbody. La acea vreme nu aveam televizor și nici vreo idee despre imperiul lor de fitness de mare succes, care a dezvoltat programe precum P90X, Insanity, T25, Turbo Fire, Brazilian Butt Lift și altele. Isabelle l-a cunoscut pe Miguel în magazinul lui de vitamine, pomenind de faptul că firma soțului ei, pe atunci doar prieten, căuta să dezvolte un cocteil de suplimente energizante. El a îndreptat-o către mine, schimbându-mi traiectoria vieții. Carl și Isabelle doreau să creeze un lichid înlocuitor natural de hrană, fără compromisuri și de înaltă eficiență, ceva ce aș fi băut

până și eu, un maniac al ingredientelor pure și sănătoase. Voiau ca eu să-l dezvolt și ei să-l vândă. După doi ani de muncă grea, formula era gata de producție. În 2008 am fondat împreună Shakeology. În prezent, sute de mii de oameni beneficiază zilnic de produsele noastre.

Vânătoarea de superalimente m-a purtat prin toată lumea. Și acum fac trei-patru călătorii lungi pe an, fiecare în câte o regiune a planetei. Uneori am deja o persoană de contact, alteori aleg un loc în baza unor informații sumare și a instinctului. Am citit o mulțime de articole științifice, am discutat cu teoreticieni și cercetători clinici care și-au dedicat viața studiului sănătății. M-am întâlnit și am discutat cu fermieri indigeni de pe tot globul, cu șamani și cu vraci din Lumea a Treia care folosesc ierburi și plante pentru a însănătoși oamenii.

Mi-am stabilit modul de operare încă de la început. În loc să găsesc un furnizor comercial care să-mi livreze ingredientele angro, am mers direct la sursă. Am căutat să aflu mai întâi totul despre plante, cum cresc și unde, cine le cultivă și cine le recoltează. Era versiunea mea de comerț echitabil, dezvoltată înainte de a afla ce înseamnă asta. Și voiam să mă asigur că toată lumea făcea o afacere bună. Știam că, dacă luam ingrediente de la un procesator sau un angrosist, oamenii care le crescuseră riscau să fie trași pe sfoară. Am vrut să contribui la îmbunătățirea vieții celor care ne aprovizionează cu hrană; dacă viața lor este mai bună, vor fi parteneri de afaceri mai buni. Am vrut să fiu parte a acestei înțelegeri. Dacă nu călărești un iac pentru a ajunge în locul în care este cultivat un anumit produs, nu vei cunoaște realmente acel produs. Uleiul de palmier poate fi cumpărat din foarte multe surse, dar majoritatea acestora implică uciderea urangutanilor prin eliminarea habitatului lor. Nu-l mai vreau dacă înseamnă așa ceva. Poți lua ulei de palmier fără să rănești oameni sau animale.

În peregrinările mele după noi alimente am învățat multe lucruri neașteptate despre plante de care nu mai auzisem și utilizări ale lor pe care nu mi le-aș fi închipuit anterior. Uneori aflu de la un om de știință ceva ce nu știam, apoi contactez un șaman și-i cer părerea. Alteori e invers.

Talentul meu principal e că mă implic direct. Sunt dependent de acțiune. Odată am auzit ceva bun despre arborele moringa, care crește în Senegal, între alte locuri. Aveam acolo o persoană de contact pe care abia o știam — vorbiserăm o singură dată, dar îmi lăsase o impresie bună — și făcusem deja ceva cercetări despre pom și despre loc, așa că am plecat. A meritat să călătoresc, frunzele de moringa au de șapte ori mai multă vitamina C decât portocalele, de patru ori mai mult calciu și de două ori mai multe proteine decât laptele, de patru ori mai multă vitamina A decât morcovii și de trei ori mai mult potasiu decât bananele. Și conțin și foarte mulți antioxidanți puternici.

Moringa se cultivă ușor în regiuni subtropicale, dar este greu de procesat, astfel că în multe țări în curs de dezvoltare oamenii îl cresc și-i consumă frunzele proaspete sau adăugate în mâncare. În zone în care nimeni nu-și permite medicamente extravagante, moringa îi ține pe oameni sănătoși. Una dintre poreclele sale este „arborele-vitamină“, iar în Senegal i se spune „pomul nu-mori-niciodată“ datorită puterilor sale tămăduitoare.

Noi facem tot posibilul să-i păstrăm calitățile procesându-l inteligent și cu grijă. Spălăm frunzele și le uscăm la umbră imediat după cules, pentru a-i conserva nutrimentele și antioxidanții, apoi le pisăm cât mai curând posibil. Este imperativ să cunoști natura esențială a fiecărui aliment pentru a înțelege cum îl poți prelucra cel mai bine. Nu există o metodă de procesare universală. Metoda noastră necesită multă muncă și este mai costisitoare. Dar trebuie să faci ceea ce e necesar pentru a păstra proprietățile native ale alimentului. Dacă îți pasă de calitate, nici nu se poate altfel.

Dar înainte de orice, trebuia să găsim o cale echitabilă de structurare a pieței. În cea mai mare parte a timpului, negocierile se desfășoară în jurul unui foc de tabără într-un sat, doar tu și liderii tribali. Uneori, aceștia sunt bucuroși că ești interesat, alteori, discuțiile eșuează. Trebuie să ajungi să simți felul în care acționează și ce gândesc despre planta în cauză înainte de a improviza o cale s-o obții. Eu încă lucrez cu comunitățile rurale senegaleze în vederea stabilirii unui negoț echitabil, a stimulării economiei, creșterii și procesării celor mai bune frunze de moringa din lume.

Baobabul este o altă mare găselniță din vestul Africii. Crește în sălbăticie, iar oamenii îl consideră un arbore sacru, plecând de la credința că ar purta sufletele celor decedați. Produce fructe uimitoare, extrem de bogate în nutrimente. Dar, întrucât nu-i cultivat, ai nevoie de localnici care să se ducă în pădure și să le culeagă.

Pentru a organiza o aprovizionare constantă, a trebuit să negociez înțelegeri cu trei sate diferite. În cursul discuțiilor, am întrebat oamenii despre sursele lor de apă potabilă, adesea problematice în regiunile sărace ale lumii, iar ei mi-au răspuns că le-ar prinde bine ceva ajutor. Așa că le-am făcut rost de filtre prin intermediul RainCatcher.org, organizație caritabilă internațională în care sunt și eu implicat, iar ei au devenit mai receptivi. Când intenția nu e doar să iei ceva, ci mai ales să-ți sprijini partenerul de afaceri, situația e realmente benefică pentru ambele părți și se poate vorbi despre un schimb echitabil.

O astfel de zi este superbă întrucât ai schimbat în bine viața oamenilor dându-le apă potabilă și un stimul economic pe deasupra. Nu au nevoie de mulți bani și nu le trebuie multe lucruri, dar i-ai ajutat să facă unele schimbări vitale, iar ei te-au ajutat pe tine. Și împreună oferiți un aliment sănătos oamenilor din întreaga lume. Dar, pentru a ajunge în acel punct, la acele câteva ore petrecute printre triburi, petreci sute de ore în avioane și călărind pe drumuri neamenajate, aranjamentul putând dura uneori câțiva ani. Dar numai așa trebuie procedat. Și astăzi mă găsesc implicat direct în dezvoltarea superalimentelor indigene africane cum ar fi moringa și altele, totul plecând de la o impresie bună pe care m-am căznit s-o materializez.

Întors din India, oamenii de acasă mă întreabă cum mi s-a părut Taj Mahalul și eu le răspund că l-am ratat și am făcut un drum de 25 de ore cu mașina pentru a putea petrece câteva ceasuri la ferma unui tip. Am fost acolo să găsesc plante în mediul lor natural. Nu vreau să am de-a face cu brokeri și cu procesatori, vreau să văd cum crește planta, să aflu totul despre ea și despre cum se potrivește în cultura umană care o face posibilă. Mă bucur că acești fermieri și echipa noastră contribuie la crearea unei lumi mai sănătoase într-o manieră responsabilă, mai bună decât defrișarea pădurilor sau vânzarea terenului către o companie minieră. Dar fac toate astea

preponderent pentru admirația absolută care mă cuprinde când mintea mea e copleșită de un nou aliment, de o nouă cultură și de oameni extraordinari.

Și cu lumea non-vegetală am avut câteva experiențe interesante.

Am petrecut câteva zile în jungla din nord-estul Australiei, printre mistreți și șerpi veninoși, investigând la fața locului fructe precum prunele kakadu, jackfruit și pitaya, cacaua și alte superalimente care cresc în zonă. Ședeam, atipic, într-un hotel foarte drăguț. Într-o seară mergeam pe o alee către camera mea, fără a fi atent la ceva, când m-am trezit în față cu un mare varan care-mi bloca drumul. Era cam cât mine de mare și avea probabil aceeași greutate. Nu eram sigur nici ce animal era — inițial m-am gândit că-i un aligator mai ciudat. Mai târziu, am aflat că mușcătura unui varan poate ucide lesne omul. Ne-am holbat unul la celălalt câteva momente, după care el s-a întors și amândoi am pornit înapoi. Mi-am zis că o să pot reveni după ce se îndepărta.

Doar o altă zi obișnuită la serviciu. Mi-am transformat pasiunea în afacere și acum doar asta fac. Începi prin a-ți pune probleme de genul: „Ce-i trebuie corpului meu și nu are?“ Și întrebările nu se mai opresc. Cu cât învăț mai mult, cu atât vreau să aflu mai mult.

Care ni se potrivesc?

Desigur, sunt întrebat mereu de oameni ce superalimente ar trebui să consume. E-n fișa postului.

Din păcate, răspunsul nu e niciodată simplu.

Întâi de toate, ar trebui să știm cum să folosim adecvat superalimentele. Ele sunt soluții de acoperire a unor lipsuri. Nu sunt panacee. Ar trebui să se potrivească undeva între hrana normală și suplimentele sau remediile

nutritive. Nimeni nu-și va începe ziua cu un castron mare de fructe goji uscate. (Bine, poate doar câțiva oameni!) Dar nu putem să mâncăm la micul dejun gogoși și cereale cu zahăr, apoi să sperăm la o compensare cu superalimente.

Aceste substanțe puternice ar trebui să facă parte constant din dieta noastră. Dar pentru început trebuie să le cunoaștem utilizările și apoi să le aplicăm în funcție de nevoi.

Cu toții avem nevoie să consumăm vitamina C, spre exemplu. Organismele noastre au putut, pe vremuri, s-o producă și singure, dar au pierdut această abilitate deoarece vitamina era abundentă în plantele pe care le mâncam. Dar prea puțini oameni mai iau azi din hrană suficientă vitamina C.

Mulți dintre noi se bazează pe suplimentele alimentare din magazine, pilule sau capsule cu acid ascorbic. Dar există superalimente care conțin concentrații incredibil de ridicate ale acestei vitamine, și încă într-o formă care poate fi asimilată imediat de organism. Camu camu este un fruct roșu-purpuriu, asemenea cireșii, din pădurea amazoniană. Este una dintre cele mai bogate surse naturale ale vitaminei; pulberea sa conține 10-20% vitamina C naturală care este mai eficientă decât acidul ascorbic sintetic.

Menționam mai devreme frunzele de moringa, care au de șapte ori mai multă vitamina C decât portocalele, plus concentrații mari de antioxidanți și alte nutrimente. Și există multe alte surse de vitamina C, care este crucială pentru capacitatea noastră de a ne apăra de boli. Acesta-i rolul superalimentelor, să ofere mari densități de nutrimente pe care nu le mai obținem din mâncarea obișnuită.

În „Alcalinizarea, forța vitală numărul patru“ vom aborda importanța menținerii unui mediu intern ușor alcalin și căile de atingere a acestui obiectiv printr-o nutriție adecvată. Există și superalimente care ne alcalinizează, oferindu-ne, totodată, electroliți și multe minerale puternice în forme potrivite pentru organism, plante cum ar fi clorela, spirulina, algele verzi-albastre și fitoplanctonul marin. Nu vă veți pune o porție mare din acestea. Dar ele sunt disponibile sub formă de pulberi stabile, uscate atent, ori ca elixire ce pot fi adăugate în mixturi sau în cocteiluri.

Știința continuă să descopere noi căi prin care inflamația cronică ne vatămă țesuturile și ne scurtează viețile. Curcuma este folosită de mii de ani ca antiinflamator eficient și cu proprietăți tămăduitoare. Eu o fac pastă amestecând-o cu miere și lapte de migdale sau de cocos, din care mănânc cam două linguri pe zi. O amestec în orice s-ar întâmpla să mănânc. Curcuma e un detoxificant atât de puternic încât excesul poate supraîncălzi și usca țesutul hepatic. Acesta-i motivul pentru care trebuie echilibrată cu miere, lemn-dulce sau nucșoară. În caz contrar, într-o perioadă foarte îndelungată, devine cam intensă. E bine să alternăm alimentele, renunțând provizoriu la unele și introducând altele noi. Ceea ce nu trebuie să fie complicat. Putem să mâncăm pur și simplu un timp alimente roșii, apoi să trecem la galbene sau la verzi.

Ananasul poate să nu pară superaliment, dar bromalina din el, o enzimă, este un antiinflamator puternic. Alte enzime sistemice foarte eficiente, precum papaina și proteaza, se găsesc lesne în practic toate magazinele alimentare naturiste.

Când facem exerciții fizice, provocăm de fapt rupturi microscopice ale mușchilor, creând inflamații. Pentru a le contracara și a accelera refacerea, sunt un mare fan al apei ori al laptelui de nucă de cocos, proaspăt sau proaspăt congelat, care ne reaprovizionează cu zaharuri sănătoase și cu minerale electrolitice. Eu aș adăuga și câteva semințe de chia înmuiate pentru grăsimi și proteine sau proteine vegetale cum ar fi cele din mazăre, orez brun și moringa, care vor alcaliniza țesuturile și vor reface aminoacizii.

Efectele dăunătoare ale stresului — fizic, psihic, de mediu — reapar constant în această carte. Organismele noastre reacționează la el prin eliberarea hormonului cortizol, care pe termen lung este vătămător. Am putea să contrabalansăm continuu stresul mâncând ginseng, rădăcină aurie, inima-pământului, astragalus, ashwagandha și busuioc sfânt indian. Versiuni bune ale acestora pot fi găsite în capsule sau pastile, dar și în formă de pulberi sau extracte.

Antidepresivele sunt dintre cele mai prescrise medicamente ale prezentului, în pofida faptului că știința a demonstrat cât de puternic ne influențează

nutriția stările mentale și emoționale. Luptându-mă de mic cu problema atenției deficitare, pe care am învins-o ca adult și i-am ajutat și pe alții s-o facă, înțeleg realmente legătura dintre funcționarea creierului și ce mâncăm sau ce bem.

Primul lucru pe care trebuie să-l facem pentru a ne ajuta creierul este să eliminăm orice formă de zahăr rafinat, multe dintre cerealele rafinate și alimentele procesate și să creștem consumul de apă. Apoi ne putem asista neurotransmițătorii cu alimente cum ar fi cacaua și algele verzi-albastre, care conțin natural cantități uriașe de feniletilamină, ce stimulează secreția de dopamină, substanță care induce starea de bine. Compușii acestor superalimente excită aceiași receptori neuronali ca dopamina, fără efecte adverse și numai cu beneficii echilibrate, durabile și sănătoase. Nu-i grozav?

Oboseala cronică este cauzată de regulă de acțiuni care suprastimulează glandele suprarenale. Reacționăm frecvent la ea prin consumul de stimulenți precum cafeaua, băuturile energizante și răcoritoare, care doar agravează situația. Așa-numitele plante adaptogene echilibrează, susțin și refac organismul, crescându-ne și rezistența la stres. Astragalus, inima-pământului, ciupercile cordyceps, rădăcina de maca, rădăcina aurie și ashwagandha vor fi din nou de ajutor. La fel și fructele goji sau ceaiul verde.

Pentru a fi siguri că obțineți suficientă vitamina D ați putea încerca să vă bronzați mai mult. E cea mai bună metodă de obținere a acestui nutriment important. Amintiți-vă însă că loțiunile protectoare împiedică pătrunderea razelor sănătoase. De aceea trebuie să vă descurcați fără protecție, având grijă să nu vă ardeți. În funcție de unde trăiți sau de cât timp petreceți afară s-ar putea să aveți nevoie de suplimentare.

Pe piață există o mulțime de pilule cu vitamina D, care pot deveni necesare în lunile de iarnă. Vitamină D conține și fitoplanctonul. Ciupercile expuse la ultraviolete vor produce vitamina D, dar asta nu include și ciupercile din magazine. Puteți fie să le cumpărați de la magazin și să le expuneți la UV, ceea ce poate fi mai neconvenabil decât ați vrea, fie să căutați suplimente

pe bază de ciuperci din varietăți expuse la lumină. Găsiți pe etichete informația necesară.

Grăsimile omega-3 sunt extrem de importante pentru sănătate. Foarte mulți oameni le obțin din suplimentele cu ulei de pește, dar ar trebui să vă întrebați: Ce mănâncă peștii ăia? E mai sigur și mai sănătos să luăm omega-3 din semințe de in proaspăt râșnite (puteți folosi râșnița de cafea), din semințe de chia sau din suplimente pe bază de alge. Astfel de grăsimi se întâlnesc și în uleiul de sacha inchi, o plantă uimitoare din zona Amazonului peruvian.

Am citit recent un studiu care găsise o reducere semnificativă a incidenței cancerului mamar la femeile care consumau zilnic o linguriță de semințe de in proaspăt râșnite, ceva benefic și pentru femeile cu dureri de sâni la menstruație. O cantitate așa de mică de pulbere de semințe poate avea o importanță așa de mare! Superalimentele fac asta.

Deoarece atât de multe superalimente se găsesc sub formă de pulbere, mixturile și cocteilurile reprezintă o parte importantă a unei diete sănătoase. Combinarea lor cu fructe, verdețuri și apă sau suc ori cu produse lactate fermentate, precum iaurtul sau chefirul, le face ușor de consumat. S-ar putea să aveți nevoie de un blender pentru a profita pe deplin de sfaturile mele.

Ca și în cazul suplimentelor, e greu să știi care produse merită cumpărate și care nu prea fac ceea ce promit. Nici n-ai cum să verifici tot ce iei, poate doar dacă recurgi la aparatură de analiză genetică. Așa ceva folosim noi la Shakeology pentru verificarea materiilor prime, dar asta n-are cum să vă ajute. Singurul sfat pe care vi-l ofer e să găsiți companii bune, etice, care insistă să ofere produse pure, naturale. La sfârșitul acestei cărți se află un ghid al surselor bune de superalimente, firme care vând substanțe curate, sănătoase. Începeți de acolo.

De făcut √

• Consumați din belșug superalimente bogate în nutrimente și care oferă concentrații mari de compuși biologici benefici, ajutându-vă astfel organismul să se vindece și să prospere.

• Pe cât posibil, mâncați în loc să înghițiți vitamine și minerale produse în laborator sub formă de pastile nutritive. Mai bine luați vitamina C din, să zicem, camu camu sau pulbere de frunze de moringa. Asta-i frumusețea superalimentelor, oferă nutriție asimilativă biologică pură, de mare putere, fără mizerii.

• Cumpărați superalimente numai de la acele firme care respectă hrana însăși, fermierul, solul și sursa. Dacă veți citi destule etichete pe destule produse, veți începe să deosebiți companiile care chiar încearcă să ofere un produs sănătos, curat și de proveniență etică de firmele care tratează superalimentele ca pe oricare alt produs de pe raft.

• Consumați superalimentele ca pe orice altceva mâncați, ca pe un adaos bizar la dietă. Fructele goji sunt delicioase. Mâncați-le așa cum unii devorează floricele sau M&M, numai că fructele vor fi adevărate leacuri pentru organism.

Alcalinizarea, forța vitală numărul patru

Dacă ați trecut prin disciplinele științifice din primul an de liceu, probabil că v-ați mai întâlnit cu aceste două litere împreună: pH.

Ele se referă la puterea potențială a hidrogenului conținut în indiferent ce substanță. Poate ați lucrat cu hârtie turnesol, învățând alături de ceilalți copii cum se măsoară pH-ul. Valoarea acestuia reflectă raportul dintre aciditate și opusul ei, alcalinitatea, în mediul măsurat. Mai mult hidrogen înseamnă mai acid și o valoare pH mai mică.

Știm cu toții detalii despre „acid“, e coroziv, arde, descompune lucruri. Dar noțiunea asta de alcalinizare e mai greu de prezentat. Spre deosebire de nutriție, de hidratare sau de oxigenare, nu prea avem o imagine mentală a alcalinizării.

Poate ăsta-i și motivul pentru care este cel mai puțin înțeleasă dintre cele cinci forțe vitale. Întrebați cea mai echilibrată persoană „Cum stai cu raportul alcalin-acid?“ și veți primi o privire pierdută în loc de răspuns. Întrebați-vă medicul de familie, e posibil același rezultat.

Chiar dacă suntem ignoranți, corpurile noastre înțeleg foarte bine aspectul acid-alcalin. Echilibrul celor două este esențial pentru sănătate. Și nu e static, se modifică în raport cu schimbările din organism și din mediu. Acesta este unul din cazurile în care corpul știe să facă lucruri cu care mintea conștientă nu s-ar descurca niciodată.

Pe măsură ce avansăm cu expunerea, țineți minte: fiecare aspect al sănătății noastre depinde de întreținerea unui mediu intern acid-alcalin adecvat. Din multe motive, asta-i mai greu de făcut decât obișnuia să fie.

De ce e dăunătoare aciditatea excesivă

Cel mai important lucru de ținut minte este că ar trebui să fim, în ansamblu, ușor alcalini.

Și asta din mai multe motive. Proteinele din organismele noastre funcționează optim doar la un pH foarte specific, puțin mai alcalin decât acid. Și enzimele, care sunt proteine specializate, ne sunt sensibile la aciditate. Un mediu prea acid suprimă activitatea enzimatică, iar asta, cum arătam în „Nutriția, forța vitală numărul unu“, influențează negativ organismul în ansamblu; peste tot și la orice nivel. Inhibă capacitatea de a metaboliza ce mâncăm, ceea ce ne accentuează aciditatea, intrând într-o vrie nesănătoasă.

Toate țesuturile și membranele se irită și se inflamează când sunt acidificate. Chiar arată și se simt altfel, întărite, bolnave.

Alcalinitatea, la polul opus, are o influență calmantă. Când suntem alcalini, țesuturile noastre cuprind mai mult oxigen, care susține toate funcțiile celulare, inclusiv capacitatea de a elimina toxinele, microbii dăunători și reziduurile celulare.

M-am referit deja la dr. Otto Warburg, savantul german care în 1931 a câștigat Nobelul pentru medicină după ce a descoperit legătura dintre lipsa oxigenului și cancer. Celulele canceroase, a mai constatat el, sunt întotdeauna puternic acide, boala ne acidifică la propriu. Știința încearcă încă să deslușească integral legăturile dintre cancer și aciditate, dar ele există neîndoielnic. Deci vedeți de ce prea mult acid în organism poate să nu fie ceva de dorit.

Nivelul pH-ului se măsoară pe o scară mergând de la 0 la 14. Neutru — nici acidic, nici alcalin — este cel de 7,0, chiar la mijloc. Numai că scara este logaritmică, nu aritmetică, diferența fiind majoră. Asta înseamnă că diferența dintre un nivel și următorul nu este o dată mai mare sau mai mică,

ci de 10 ori. Astfel, o substanță cu pH-ul 5 este de 10 ori mai acidă decât una cu pH-ul 6 și de 100 de ori mai acidă decât alta cu pH-ul 7, de 1 000 de ori mai acidă decât una cu pH 8 etc.

Iată un exemplu edificator: pH-ul apei distilate este de 7, cel al Coca-Cola este de aproximativ 2,5. Asta înseamnă că o băutură dulce, carbonatată, este de 50 000 de ori mai acidă decât apa pură. Imaginați-vă ce face acidul acelor sucuri în interiorul nostru. Nu-i un gând liniștitor, este?

Nivelul optim al pH-ului în organism diferă de la un tip de țesut sau de fluid la altul. Sângele, de pildă, ar trebui să aibă un pH de 7,35-7,45. Adică ușor alcalin. Dacă pH-ul sangvin ar fi sub 6,8 sau peste 7,8, toate celulele ar înceta să funcționeze și am muri rapid. (Nu vă temeți, nu se întâmplă). Normalul pentru plămâni este aproape același. Normalul ocular este doar ușor mai acid, de 7-7,3. În stomac, pH-ul este mult mai coborât, între 2 și 3, fiind nevoie de mult acid în activitatea digestivă de lichefiere a mâncării. Asta-i valabil mai ales dacă mâncăm carne, care necesită un pH stomacal de aproximativ 0,8 pentru a face posibilă descompunerea în aminoacizi a proteinelor animale.

Aproape toate evenimentele electrice sau biochimice care se petrec înăuntrul nostru — producție energetică, metabolism, răspunsuri imunitare — au un efect acidifiant. Dar, când situația se echilibrează chiar și puțin, organismele noastre vor regla automat nivelurile pH la valorile lor optime. Acest mecanism este o dovadă în plus a importanței critice pe care alcalinitatea o are pentru supraviețuire.

Cum o facem

Plămânii noștri sunt parte a mecanismului de alcalinizare. Cu fiecare expirație excretăm acizi în dioxidul de carbon. Așa funcționează metabolismul celular normal. Când are nevoie să scadă aciditatea,

organismul pur și simplu accelerează ușor ritmul respirației. Noi nici măcar nu băgăm de seamă.

Și pielea joacă un rol. Organismul împinge acizii la suprafață, unde sunt eliberați în transpirație prin pori. (Poate ați remarcat că vorbesc aproape mereu de aciditatea excesivă, rareori de alcalinitate, din motive pe care le voi expune mai târziu.) Dacă trebuie să scăpăm de acid, transpirația ne va deveni mai acidă. Din nou, nu avem idee că ni se întâmplă asta. De fapt, pielea este întotdeauna ușor acidă, proprietate care-i menține coeziunea și ucide bacteriile.

Dar rinichii sunt caii de povară care ajustează compoziția generală a sângelui și mențin potrivit echilibrul acid-alcalin. Fac asta prin citirea pH-ului sangvin și prin filtrarea ionilor de hidrogen dacă suntem prea acizi (sau bicarbonatului când suntem prea bazici). De aici, acizii sunt excretați pe căile normale, prin colon și prin vezica urinară.

Rinichii au totuși o limitare nativă. Ei nu pot accelera viteza de filtrare a sângelui, chiar dacă au mai mult de lucru, deci volumul procesabil este plafonat. Când se confruntă cu mai mult decât pot face față, substanțele nedorite vor continua să circule prin sânge până ajung să fie prelucrate în rinichi. Situația este, evident, periculoasă în sine, dat fiind că toxinele sau acizii trec iar și iar prin vasele de sânge, vătămându-le la fiecare trecere.

Aciditatea ni se accentuează din mai multe motive. Poate sistemul imunitar nu funcționează bine și nu scăpăm de toxine sau de bacteriile dăunătoare așa cum ar trebui. Ori poate suntem deshidratați, deci nu eliminăm bine deșeurile metabolice și celelalte reziduuri celulare normale. Un studiu publicat în European Journal of Clinical Nutrition a găsit că până și deshidratările ușoare pot induce modificări ale rinichilor, inclusiv acidoze renale, care sunt niveluri periculoase de aciditate în rinichi.

Dacă țesuturile nu ne sunt oxigenate suficient, aciditatea poate crește. Chiar și tulburările emoționale joacă un rol, eliberând hormoni de stres care ne acidifică. Relațiile nesănătoase și imaginile de sine negative creează tipare mentale care ne afectează la fel de concret ca orice factori fizici. Unde se duce mintea, mergem și noi.

Altă responsabilă principală este dieta. Hrana ori ne acidifică, ori ne alcalinizează mediul intern. Alimentele pe care le consumăm lasă în urma lor, după metabolizare, o cenușă fie alcalină, fie acidă. Un articol intitulat „Examining the Relationship between DietInduced Acidosis and Cancer“ și publicat în revista Nutrition & Metabolism afirma: „Dietele acidogene (formatoare de acizi), care sunt bogate de obicei în proteine animale și în săruri și sunt sărace în fructe și legume, pot duce la o stare de acidoză metabolică subclinică sau inferioară“. Și potrivit „Origins and Evolution of the Western Diet: Health Implications for the 21st Century“, din American Journal of Clinical Nutrition, „adulții sănătoși care consumă dieta americană standard dezvoltă o acidoză metabolică cronică, inferior patogenă, care se agravează cu vârsta pe măsură ce funcția renală intră în declin“.

În cea mai mare parte a lor, alimentele din care ar trebui să mâncăm foarte mult — verdețuri frunzoase proaspete, legume viu colorate, avocado, migdale, uleiuri proaspete presate la rece precum cel de măsline — sunt alcalinizante. Legumele crude sunt foarte alcalinizante. Lămâile și limetele proaspete, deși acide în sine, au un efect alcalinizant asupra organismelor noastre.

Mai mult decât atât, alimentele pe care trebuie fie să le evităm complet, fie să le consumăm cu moderație — zaharuri rafinate, carne, pește și alte produse și grăsimi animale, alimente procesate, cereale rafinate, aditivi de cafea, agenți aromatici, coloranți — sunt toate foarte acidifiante, aceasta fiind încă o problemă asociată cu dieta americană standard.

Acum există destule excepții de la aceste reguli. Unele alimente sănătoase, îndeosebi boabele, printre care lintea și arahidele, sunt ușor acidifiante. La fel sunt toate tipurile de proteine (chiar și proteinele vegetale) și cerealele integrale. La fel și multe nuci, sâmburi și semințe. Chiar și unele minerale esențiale, benefice, care ne acidifică, precum sulful, iodul și fosforul.

Numai că alimentele vegetale conțin acizi așa-zis slabi, neutralizați lesne de organism în principal prin respirație. În plus, proteinele vegetale conțin de obicei minerale alcalinizante, cum ar fi potasiul, care contribuie la anularea oricărei acidifieri.

Proteinele animale, pe de altă parte, conțin acizi așa-zis tari — uric, sulfuric și fosforic —, care nu-s deloc ușor de procesat. Acidul uric, care se cristalizează și se depune în articulații, este cauza gutei, o afecțiune dureroasă care îi lovea pe vremuri doar pe puținii oameni care-și permiteau să mănânce des carne.

Rinichii pot prelucra acizii tari în timp și numai cu puțin ajutor de la ficat, care își îndeplinește rolul secretând o substanță puternic alcalină, amoniacul. Acesta este minunat pentru neutralizarea acizilor, dar nu prea grozav pentru țesuturile noastre, iar prea mult poate cauza vezicule hepatice, ciroză și, pe termen lung, acidoză.

Dar apa? Plată este alcalinizantă, dar orice băutură acidulată, ați ghicit, acidifică din cauza conținutului său de acid carbonic, de unde termenii „carbonatată“ sau „carbogazificată“. Eventualul conținut de zahăr amplifcă acest efect. Un studiu publicat în Korean Journal of Critical Care Medicine a investigat exact asta, descoperind că subiecții cu glicemia cea mai ridicată aveau un nivel „semnificativ mai mare“ de acidoză metabolică: „Aceste descoperiri sugerează că nivelul de glucoză sangvină afectează echilibrul acid-bază“.

Oxigenul? Alcalinizant. Oxigenul și alcalinitatea merg mână-n mână chiar și la nivel celular. Un mediu alcalin va fi mereu bogat în oxigen și invers.

Exercițiile fizice? Nu sunt nici acide, nici alcaline, dar efectele lor pot avea o influență benefică, alcalinizantă. Prea puține sau prea multe exerciții fizice pot fi totuși acidifiante. Efortul intens va produce acid lactic, metabolizat ulterior și neutralizat prin respirație. Acidul lactic cauzează arsurile și durerile musculare. Asta-i aciditatea. Dar e perfect normal, așa trebuie să funcționeze organismul uman. Exercițiile insuficiente sunt nesănătoase în toate felurile.

Prea puțin somn și prea multe griji stresează celulele, cu efecte acidifiante. Dacă vă vine să mâncați o friptură suculentă, faceți-o pur și simplu fără remușcări, ele vor înrăutăți lucrurile. Acesta este un aspect esențial. Cu toții mâncăm uneori ceva nesănătos, după care ne flagelăm în gând că am făcut-o. Dacă înghițim un munte de biscuiți Oreo și ne reproșăm apoi

acțiunea, efectele negative vor fi amplificate de rușine, care va crea și mai multă aciditate.

Nicotina și cofeina sunt acidifiante. Așa e și alcoolul. La fel ca popularul abțiguitor vegetal, marijuana, contrar a ceea ce poate că sperați. Și alte droguri recreaționale ne acidifică, iar medicamentele, cu sau fără rețetă, sunt și mai rele. Poate începeți să discerneți un tipar aici.

Viața în sine este acidifiantă, cel puțin cea din ziua de azi. E motivul pentru care, cum ziceam mai devreme, organismele noastre trebuie să depună efort pentru a ne menține ușor alcalini. Gândiți-vă la toate chimicalele la care suntem expuși, la poluanți, și toxine, și iritanți, de la mortale până la doar agasante, în aerul pe care îl respirăm, în hainele ce le purtăm, chimicalele de curățat care ating tot ce ne atinge. Nu știm ce preluăm din mediu, dar totul contribuie la aciditatea generală a vieții.

Un exemplu potrivit este cel al propilen glicolului (PG), o substanță chimică industrială folosită la conservarea alimentelor și la aromatizarea artificială a orice, de la pastă de dinți și șampon la tutun și produse farmaceutice. E practic oriunde ne-am uita. Potrivit CDC, PG este „convertit oxidativ în acid lactic și acid piruvic care, dacă sunt prezenți în cantități suficiente, contribuie la o acidoză metabolică“.

Se știe de mult, gazele rezultate din arderea benzinei, a motorinei, a metanului, a petrolului lampant și a cărbunelui afectează plămânii, cauzând probleme respiratorii și încă ceva numit acidoză respiratorie, țesut pulmonar excesiv de acid.

În cele din urmă, priviți ce se petrece cu oceanele. Pe măsură ce poluarea le secătuiește de oxigen, apele le devin mai acide, sufocând algele benefice și tot restul florei marine. Același lucru se întâmplă și în interiorul nostru. De aceea afirm că a rămâne alcalin astăzi e mai dificil ca oricând.

Simptomul cel mai comun asociat cu hiperaciditatea este refluxul acid sau „arsurile la stomac“, simțite mai degrabă în gât. Oamenii se mulțumesc să înghită o pilulă sau alta și caută să se adapteze. Nu-i o idee bună. Tractul digestiv încearcă să ne spună ceva: mâncăm prea multă hrană acidifiantă. În

loc să ne schimbăm dieta, luăm pastile care neutralizează acidul (de regulă pe bază de calciu, un mineral alcalinizant). Acestea ajung direct în stomac, unde chiar e nevoie de o aciditate adecvată pentru digestie. Și, din nou, proastele noastre obiceiuri împiedică organismul să-și facă treaba așa cum ar trebui.

Pericolul acidifierii cronice

Nu uitați nicio clipă că avem nevoie de un anumit nivel de aciditate pentru a trăi. Acizii nu-s neapărat substanțe toxice sau dăunătoare. Încercăm să ajungem la un echilibru, ceea ce adesea e lucrul cel mai dificil dintre toate.

Menționam mai devreme că echilibrul alcalin-acid are o importanță de viață și de moarte. Din fericire, organismele noastre nu vor permite nivelului pH să ajungă în zona de pericol, chiar dacă dietele și obiceiurile proprii nu sunt ideale. Dar, pentru a menține un pH adecvat, organismul este nevoit uneori să ia măsuri care pe termen lung sunt vătămătoare.

Ce se întâmplă dacă aciditatea începe să depășească capacitatea organismului de a o contracara?

Nimic.

Nimic ce putem observa, cel puțin la început.

Asta deoarece, chiar dacă rinichii nu mai pot reechilibra eficient balanța, există un sistem de rezervă pregătit de acțiune.

Calciul, sodiul, magneziul și alte minerale din alcătuirea noastră sunt puternic alcaline. Dacă ne crește aciditatea, pur și simplu extragem câteva dintre ele și le trimitem acolo unde vor neutraliza acizii. Dacă detectează un pH sangvin scăzut, rinichii vor găsi automat mineralele necesare pentru reechilibrare. Baza se combină chimic cu acidul și produce o sare neutră,

care va fi eliminată apoi în siguranță. Un alt miracol care se petrece în noi fără să știm. Acidifierea excesivă atrage o reacție alcalinizantă imediată.

Dar, dacă organismele noastre sunt așa de pricepute la menținerea echilibrului acid-alcalin, de ce ar mai trebui să ne preocupe subiectul?

Iată de ce. Neutralizarea acizilor cu minerale luate din țesuturi este un sistem de rezervă ocazional, nu unul apelabil în situații de urgență constant. Dacă acest proces-tampon ajunge să fie solicitat zilnic, organismul va fi golit de minerale mai rapid decât este capabil să-și refacă rezervele. Asta duce la necazuri. Este un fenomen reluat de mai multe ori în această carte: organismele noastre sunt grozave în ceea ce privește adaptarea la condiții adverse, dar adaptările pot uneori să ne și dăuneze chiar în timp ce ne ajută.

Conținem mai mult calciu decât oricare alt mineral, preponderent în oase și în dinți. Sodiul și potasiul se află în fluidele interstițiale dintre celule, magneziul, în mușchi.

Sistemul-tampon de rezervă recurge la aceste minerale când devenim prea acizi. Mai întâi extrage calciu. Dacă folosim puțin din acest mineral abundent pentru a contra aciditatea, nu-i nicio problemă. Mai ales dacă asimilăm destul din alimentația normală.

Când tamponarea ajunge sursă de drenaj constant, conținutul de calciu interschimbabil poate fi epuizat. Organismul va căuta să producă mai mult calciu pentru a combate excesul de aciditate, alt semn că e nevoie de sistemul-tampon. Este o reacție eficientă, dar, în timp, și aceasta devine sursă de stres. Rezultatul e previzibil.

În articolul „Regulation of Bone Cell Function by Acid-Base Balance“, din publicația Proceedings of the Nutrition Society, Great Britain, Jürgen Vormann și Thomas Goedecke punctează că „se știe încă de la începutul secolului XX că acidoza sistemică provoacă secătuirea scheletului“. „În trecut, regularizarea pH-ului era privită ca un dat la persoanele care nu erau grav bolnave, iar capacitatea de tamponare a organismului era acceptată ca fiind practic inepuizabilă. Numai că în prezent acidoza latentă rezultată din reducerea graduală a rezervelor-tampon se află tot mai des în vizorul

interesului pentru dezvoltarea și progresia unor boli cronice precum osteoporoza și afecțiunile reumatoide“, au scris cei doi cercetători.

Cu alte cuvinte, ne golim conținutul de minerale într-o măsură atât de mare încât ajungem să ne îmbolnăvim grav.

Hiperaciditatea nu ne secătuiește doar scheletul. Un studiu pe termen lung a descoperit că vârstnicii care consumă alimente acide pierd mai multă masă musculară decât cei care mănâncă alimente alcaline, vegetale. Aciditatea înseamnă pierdere de mușchi. Și avem mare nevoie de țesut muscular pentru a ne menține puterea și sănătatea pe măsură ce îmbătrânim.

Dacă procesul-tampon folosește sodiu și potasiu, mediul din jurul celulelor noastre se va schimba în rău. Aceste două minerale sunt necesare pentru alte funcții importante, cum ar fi reglarea pulsului, determinarea cantității de apă din organism și inițierea de semnale electrice. Când secătuim magneziul din mușchi, ajungem să suferim de cârcei și timpi de refacere mai lungi după accidentări. Daunele continuă să se producă în timp ce organismul luptă să mențină un pH normal. Fără concentrații suficiente de minerale esențiale azi, devenim vulnerabili la boli cronice, debilitante, în viitor.

Simptomele acidozei — oboseală, lipsă de energie și de motivație, toane, dureri de cap, crampe, digestie proastă, arsuri la stomac, piele și păr uscate, mâini și picioare reci — sunt aceleași plângeri minore și neplăceri cotidiene pe care oamenii le rabdă cu stoicism, gândind că sunt inevitabile. Viață normală de adult, nu-i așa?

Nu. Aceste probleme nu sunt nici minore, nici normale. Faptul că o mulțime de alți oameni se plâng de aproximativ aceleași lucruri nu înseamnă că astfel de suferințe sunt acceptabile — cu atât mai puțin inevitabile. Sunt, toate, semnele unui mediu intern hiperacid, ceea ce poate însemna că ne îndreptăm spre ceva catastrofal.

Dar stați așa, magazinele bio sunt pline cu suplimente de calciu. Și supermarketurile au o mulțime de produse alimentare „fortificate“ cu calciu. Ne putem astfel reface rezerva de minerale, nu?

Nu. Iată un exemplu interesant de motiv pentru care suplimentele nutritive nu-s mereu miracolul pe care ni l-am dori. Un studiu recent a măsurat cât de bine refac suplimentele de calciu acest mineral la persoanele suferind de osteoporoză. Testele au arătat că subiecții au absorbit o parte din calciu, dar nu atât cât să conteze. Alimentația bazată pe legume bogate în minerale, au constatat cercetătorii, a obținut rezultate mai bune în prevenirea hipocalcemiei. Nu putem să mâncăm numai porcării, să ne vătămăm țesuturile și apoi să înghițim un hap care să repare tot. Extragerea unui mineral în starea sa naturală dintr-un aliment creează și ea noi probleme. În loc să ne salveze, calciul din suplimente devine ceva care trebuie metabolizat în plus.

Experți ai Grupului de Intervenție Preventivă al SUA, parte a Departamentului Sănătății și Serviciilor Umane, au revizuit studiile existente și au publicat o contraindicație pentru utilizarea zilnică a suplimentelor de calciu în prevenirea fracturilor la femeile în postmenopauză. Un studiu efectuat pe mai bine de 36 000 de astfel de femei, publicat în American Journal of Clinical Nutrition, a descoperit că suplimentarea cu calciu era asociată cu creșterea incidenței de pietre în tractul urinar.

O dată în plus, știința demonstrează înțelepciunea consumului de alimente integrale pentru obținerea nutrimentelor necesare. Spre deosebire de medicamentație, prevenirea bolilor este eficientă 100% și fără efecte adverse.

Am putea chiar să folosim un tip de aliment pentru a contrabalansa efectele altuia. S-a determinat că trei porții de hrană alcalinizantă neutralizează o porție de ceva acidifiant. Există un motiv în spatele vechii reguli generale potrivit căreia farfuria de la cină ar trebui să fie acoperită cu trei sferturi legume și maximum un sfert orice altceva. Urmând o dietă alcalină, vom consuma alimentele care ne vor face toate sistemele să funcționeze cum trebuie.

Organismul reglează echilibrul acid-alcalin fără prea mult ajutor din partea noastră. Dar se cere să facem și noi ce trebuie pentru a menține un mediu intern ușor alcalin, pentru a susține sistemul-tampon de echilibrare a

acidului și a-l împiedica să epuizeze mineralele necesare pentru orice altceva.

Și totul contează. Acele două cafele pe care le bem la trezire vor trimite un șoc acid în organism înainte de a-i oferi altceva. Bătălia rutieră zilnică împotriva confraților navetiști ne stresează și ne crește aciditatea și mai mult. Cele opt-nouă ore pe care le petrecem înfipți în scaun la birou, aplecați peste o tastatură de computer, acel cheeseburger și sucul plin de zaharuri (ba chiar și cel dietetic, „fără zahăr“) de la prânz, apoi întoarcerea pe șoseaua anxietății până acasă, unde ne așteaptă o cină plină de proteine animale și/sau de cerealele rafinate din paste sau din pizza, poate și un păhărel-două care să ne destindă, urmate de o binecuvântată tolănire pe canapea. În încheiere, ceva pentru durerea aia cruntă de cap, pilulele pentru colesterol și hipertensiune și hai la culcare cu un somnifer.

Un eveniment acidifiant după altul. Sigur, mai ronțăim un măr, o salată și ceva broccoli, mai batem puțin mingea cu pruncii. Dar acoperă asta toată tamponarea produsă anterior? Răspunsul îl știți și voi la fel de bine ca mine.

Așadar, am extras mai mult din rezervele noastre minerale fără să le refacem. Ne-am forțat rinichii și ficatul să muncească mai mult. Și ne-am îmbăiat țesuturile și sângele în ceva mai multă aciditate decât ar fi fost bine pentru ele.

Acum să înmulțim asta cu zile, săptămâni, luni, ani...

Noi înșine, singuri, hotărâm dacă vom fi plini de aciditate și nesănătoși ori vom crea condițiile ușor alcaline de care are nevoie organismul nostru pentru a deveni un autovehicul puternic, superb, care să ne poarte prin viață.

Acesta e un exemplu perfect al felului în care cultura noastră științifică medicală ne dezamăgește. Acum cât timp a descoperit dr. Warburg legătura dintre aciditate și cancer? Acum 80 de ani. Și nu-i ca și cum era ceva secret, a fost laureat cu Premiul Nobel! Știința medicală cunoaște de ceva

vreme că nicio boală, bacterie sau virus nu poate prospera într-un mediu alcalin, dar cercetătorii nu au reușit să ne-o spună limpede și nouă.

Oricum, n-are rost să ne plângem de trecut. Ce putem face în prezent pentru a susține un echilibru acid-bază sănătos?

Păi, cum spuneam, organismele noastre se descurcă singure cu asta. Dar le putem ajuta folosind celelalte patru forțe vitale.

Am discutat deja despre rolul crucial jucat de nutriție în refacerea mineralelor. De obicei, oamenii care pierd cele mai multe minerale în procesul-tampon sunt cei care necesită cea mai bună nutriție și, evident, cei care nu au parte de ea. Bănuiesc că pot spune că, dacă tot insistăm să mâncăm și să bem prost, am putea încerca măcar să compensăm printr-o alimentație bună. Dacă tot mai bem cafea și alcool, yin-ul și yang-ul stimulării artificiale, ar trebui să mâncăm multe verdețuri frunzoase crude.

La sfârșitul acestei cărți veți găsi liste cu mâncărurile cele mai acidifiante și mai alcalinizante, precum și una cu alimentele cele mai bogate în minerale. E un început bun. Trebuie să fim creativi în schimbarea obiceiurilor alimentare, să ne bucurăm de lucrurile care ne plac, altminteri de ce ne mai obosim să mâncăm?

Exercițiile fizice ne vor aduce mult oxigen bun în organism și ne vor forța să bem multă apă, ambele acțiuni servind cauza alcalinității. În final, dacă facem tot posibilul să ne sprijinim sistemul imunitar, asta ne va permite cel puțin să ne ferim celulele de mai multă mizerie decât aceea cu care se confruntă deja.

De făcut √

• Consumați alimente vegetale bogate în minerale și feriți-vă de mâncăruri proaste pentru a vă menține un mediu intern ușor alcalin. Organismele noastre știu cum să mențină singure un echilibru acid-bază adecvat, dar le putem ajuta mâncând sănătos.

• Mâncați zilnic multe alimente crude. Gătitul ne acidifică hrana.

• Găsiți metode de eliminare (sau cel puțin de reducere) a conflictelor mentale zilnice. Stresul psihologic ne acidifică țesuturile, inițiind secreția de cortizol și alte reacții negative. Înconjurați-vă de oameni care vă stimulează și vă fac să râdeți. Vorbiți deschis și sincer despre ce se întâmplă în viața voastră.

• Începeți să acordați atenție etichetelor — nu doar alimentare, ci și celor care descriu ingredientele din pasta de dinți, din gelul de duș sau din șampon. Aceste chimicale industriale, plus conservanții și aditivii din hrană, contribuie la acidoza metabolică.

Mituri despre proteine-grăsimi

Prea mult dintr-un lucru bun, nu suficient din celălalt

Proteinele sunt lucruri minunate.

Fac o mulțime de treburi importante: construiesc mușchi, organe și țesuturi conective, reparându-le pe toate când e nevoie (adică tot timpul). Proteinele sunt necesare și pentru metabolism și digestie. Ele contribuie la crearea de anticorpi, care ne împiedică să murim din cauza germenilor infecțioși care ne înconjoară în permanență. Ajută la generarea energiei. Proteinele sunt responsabile de suprafețele noastre protectoare, cum ar fi pielea, părul și unghiile.

Din fericire, proteinele sunt ușor de găsit, — se află practic în tot ce mâncăm. Carnea, peștele și ouăle conțin foarte multe, desigur, motiv pentru care ne gândim la ele ca surse principale ale acestor nutrimente. Dar proteine găsim și în legume, cereale, nuci și semințe, numai că în doze mai mici.

După ingerare, proteinele sunt descompuse în „cărămizile“ din care sunt făcute, părțile pe care le folosim, și anume aminoacizii. Există 21 de feluri de aminoacizi. Organismele noastre pot fabrica 12 tipuri, ceea ce înseamnă că 9 aminoacizi esențiali trebuie obținuți din surse eminamente externe, adică din hrană.

Nevoia de proteine a organismului uman nu s-a schimbat prea mult în ultima sută de mii de ani sau pe-acolo. Dar și în nutriție, ca în orice altceva, există tendințe și capricii.

În prezent, proteinele sunt la modă.

O perioadă ni s-a tot spus că, dacă vrem să fim sănătoși, ar trebui să mâncăm mulți carbohidrați și foarte puține grăsimi și proteine. În cele din urmă, cineva a observat că obezitatea și alte afecțiuni metabolice căpătaseră proporții epidemice. Așa că experții și-au reconsiderat poziția. Acum reduceți carbohidrații și mâncați multe proteine, au zis ei.

Asta e bine până la un punct. Proteinele sunt necesare, iar unii oameni, îndeosebi femeile și vârstnicii, tind să nu consume destule. Creșterea aportului de proteine și reducerea carbohidraților ne vor conferi un control mai bun al apetitului, asta-i sigur. Hrana de origine animală, bogată în proteine, e sățioasă.

Dar este o chestiune de echilibru. Fără destule proteine, organismele noastre nu vor funcționa cum trebuie. Cu prea multe, dăm de alte riscuri, printre care hiperaciditatea; numai ea poate cauza o lungă listă de boli periculoase, despre care am discutat în „Alcalinizarea, forța vitală numărul patru“.

Mă lovesc zilnic de recomandarea de a consuma mai multe proteine decât avem nevoie, mai multe decât ne-ar prii. Mai multe decât poate duce organismul. Credem că ne vom însănătoși dacă ingurgităm atât de multe proteine, dar în timp acestea au un efect opus. Ne vor îmbolnăvi.

Ce rău fac proteinele în exces?

Și azotul este un lucru minunat. Ajută la sintetizarea proteinelor umane, care ne alcătuiesc toate țesuturile și ADN-ul, enzimele, hormonii și alte lucruri importante. Azotul se găsește în aerul pe care îl respirăm, însă nu-l absorbim prin plămâni. Îl ingerăm ori de câte ori mâncăm proteine. Proteinele sunt, de fapt, singura noastră sursă de azot. (Celelalte componente proteice sunt carbonul și hidrogenul.)

Când ingerăm prea multe proteine, vom dobândi mai mult azot decât am avea nevoie. Organismul uman nu înmagazinează azot, așa că trebuie să-l elimine: pancreasul secretă enzimele care-l descompun, iar rinichii îl

transformă în uree, pe care ficatul o transformă în amoniac. Se rezolvă, dar toate aceste substanțe sunt foarte corozive pentru interiorul nostru.

Excesul de proteine ne mai pune în pericolul acumulării de ketone toxice, o situație care suprasolicită rinichii, care încearcă să le elimine din organism. Procesul folosește atât de multă apă încât poate cauza deshidratare celulară, generând astfel și mai multe probleme, după cum am discutat în „Hidratarea, forța vitală numărul doi".

„Consumul curent de proteine în exces, se afirmă într-un studiu publicat de New England Journal of Medicine, are un impact negativ asupra funcționării rinichilor."

Proteinele metabolizate lasă în urmă o cenușă acidă. Așa ne acidifică țesuturile și inițiază mecanismul-tampon de extragere a mineralelor din organism. Journal of Nutrition a publicat în 1998 un studiu privind efectele consumului de carne asupra sănătății oaselor. Iată o parte din concluzie: „Proteinele din varii alimente diferă substanțial ca încărcare acidă potențială și prin urmare și ca efect acidogenic [de creare a acizilor]. O dietă bogată în proteine care produc cenușă acidă cauzează pierderi de calciu excesive". Creșterea consumului de fructe și legume, scriu autorii documentului, poate diminua formarea de acizi și de amoniac, reducând astfel pierderile de calciu. „Proteinele excesive din alimente cu potențial ridicat de încărcare acidă renală afectează advers osatura, mai ales dacă nu sunt tamponate prin consumul de alimente sau de suplimente bogate în alcalinizanți", au conchis ei.

Astfel, proteinele și azotul din ele, de care avem nevoie, pot să și dăuneze sănătății. Și e uluitor cât de des se întâmplă exact asta: ceva bun pentru noi, chiar necesar, devine dăunător în exces. Totul ține de echilibru. În principal sursele proteice de origine animală sunt cele care ne cauzează probleme. Și legumele conțin proteine, dar ar trebui să mâncăm un camion de varză pentru a ajunge la exces. Când vorbesc de doze periculoase de proteine mă refer aproape întotdeauna la carne (inclusiv de pasăre), pește, lactate și ouă. Și nu doar proteinele în sine cauzează probleme, ci și unele dintre substanțele care vin împreună cu acestea.

Mulți remarcă, pe drept cuvânt, că omenirea consumă carne încă din zorii săi ca specie. Am prosperat și ne-am înmulțit datorită ei. De ce ar trebui să ne îngrijoreze acum?

Prea multă carne

Dacă sunteți interesați de tendințele în materie de regimuri nutritive, știți probabil că programul Atkins încuraja oamenii să mănânce cât de multă carne pot. Mai recent, dieta Paleo a venit cu ideea că ar trebui să mâncăm ca oamenii peșterilor, adică multe proteine animale. Premisa e că exact așa ar fi mâncat strămoșii noștri din paleolitic; dat fiind că organismul uman a rămas practic același, asta-i ceea ce am fost construiți să consumăm.

Oamenii de azi se laudă cu cât de multe proteine mănâncă, de parcă ăsta ar fi un titlu de onoare. Probabil cred că, înfulecând carne, vor părea mai puternici și mai animalici, ca oamenii peșterilor. Schepsisul e că oamenii peșterilor își vânau prada, o ucideau și o târau până acasă înainte s-o mănânce. Nu era ușor. Carnea era greu de găsit. Uneori, toate alimentele erau greu de găsit. Ăsta era mediul în care a evoluat organismul uman. Și ne-am adaptat la traiul în acele condiții, nu în cele ale lumii contemporane.

Nu uitați că acei strămoși trăiau doar până la venerabila vârstă de aproximativ 30 de ani. Nu mâncau după scheme pe termen lung; erau mai preocupați să supraviețuiască de pe o zi pe alta. Așa că mâncau ce găseau. Nu reveneau cu mașina de la supermarket încărcați, la propriu, cu tone de carne proaspătă, nici nu trăgeau pe dreapta la un fast-food pentru o doză rapidă de proteine. Carnea este în prezent atât de abundentă încât putem cumpăra câtă poftim. În perioada paleoliticului, proteinele animale erau foarte scumpe din perspectiva cheltuielilor energetice necesare pentru a le obține. Trebuia să muncești pentru carne. Ardeai calorii ca să obții calorii. Dacă găseai puțină carne azi, o mâncai pe toată; nu se știa când sau măcar

dacă vei mai găsi, și nici n-aveai frigider să păstrezi un pic pentru o gustare de noapte sau pentru prânzul de mâine.

În tablouri, ce mănâncă regii? O mare halcă de carne. Un copan uriaș. Proteinele echivalau cu puterea și cu bogăția. Nu sunt arătați niciodată mâncând o salată sau vreo legumă. Iepurii mănâncă salată, așa-i? În realitate, nu e așa.

Revista Scientific American a publicat recent un articol intitulat „Human Ancestors Were Nearly All Vegans“. Autorul, Rob Dunn, a scris: „Ce dietă Paleo să urmăm? Cea de acum 12 000 de ani? De acum 100 000? De acum 40 de milioane de ani? Dacă vreți să reveniți la un regim ancestral, cel urmat de strămoșii omului când majoritatea caracteristicilor noastre intestinale încă evoluau, ați putea mânca rezonabil tot ce au mâncat și ei în cursul celor mai lungi perioade evolutive intestinale: fructe, nuci și legume, în special frunze tropicale acoperite de fungi“.

Eu nu consider că trebuie să fim vegani sau măcar vegetarieni pentru a fi sănătoși. Dar ar trebui să fim atenți la proteinele animale pe care le consumăm. Dacă ne-am limita la porții mici, de maximum 120 g, de cărnuri crescute organic — de porc, de vită sau de pasăre —, fără hormoni și antibiotice, poate că asta n-ar fi o problemă. Și am putea să mâncăm carne de câteva ori pe lună, nu după un program fix, ci când ne cere organismul. Dar nu acesta este peisajul alimentar care există astăzi.

În loc de cumpătare, am ajuns într-o situație în care unii dintre noi consumă proteine animale de cel puțin trei ori pe zi: în omleta de dimineață, în sendvișul de la prânz și mai ales în farfuria de la cină. Chiar crede cineva că bărbații, femeile și copiii preistorici mâncau în felul ăsta?

Și ce obținem din toate acele cărnuri, inclusiv de pește? Aminoacizi esențiali, sigur. Fier. Ceva enzime. Vitamine B. Grăsimi. Burți pline.

Și cam atât e partea bună.

Dar căpătăm și foarte multe chestii rele: nu numai hiperaciditatea cauzată de excesul de proteine, ci și multe alte substanțe vătămătoare.

Carnea în zilele de dinaintea agriculturii era cu mult mai diferită decât ce găsim azi. La acea vreme, animalele mâncau, aproape la fel ca oamenii, orice puteau găsi, totul natural și 100% sălbatic.

Carnea de acum este abundentă, dar are o calitate nutritivă mai scăzută decât oricând. Nu se compară nici măcar cu ce exista înaintea zootehniei și procesării moderne. Animalele, care ar trebui hrănite cu iarbă, sunt furajate cu cereale, care-s mai ieftine. Din această cauză, carnea lor conține prea mulți acizi grași omega-6 și prea puțini omega-3. Odată cu carnea de azi înghițim și hormonii injectați în animale pentru a le crește masa. Înghițim tot felul de mizerii necunoscute folosite ca umplutură furajeră pentru a scădea costurile hranei. Înghițim antibioticele injectate în animale sau incluse în hrana lor pentru a le face să crească mai mari și a le ține suficient de sănătoase pentru a fi sacrificate. Înghițim îngrășămintele, pesticidele și erbicidele cu care se tratează hrana lor. Înghițim carnea unor animale ținute în condiții oripilante, mizerabile, care practic garantează că unii dintre noi se vor contamina mortal cu E. coli.

Probabil mai rău ca orice, înghițim și porumb sau alte cereale modificate genetic din care au mâncat animalele. Bietele creaturi nu trăiesc atât cât să sufere posibilele efecte adverse ale OMG-urilor. Dar noi trăim. Specialiștii de la Institutul de Cercetare a Sănătății și Mediului au studiat efectele suplimentelor din soia și porumb modificate genetic din hrana a 168 de porcine, descoperind că animalele au suferit de 2,6 ori mai multe inflamații gastrice decât porcii hrăniți fără adaosuri de OMG.

Asta-i carnea de azi, o palidă umbră a ceea ce era chiar și acum două generații. Unii oameni de știință obișnuiau să creadă că grăsimile saturate animale ar fi cauzat majoritatea problemelor noastre de sănătate. Ele sunt o sursă majoră de colesterol, fără îndoială. Sângele devine vizibil mai vâscos după ce consumăm grăsimi animale.

Dar acum știm că de vină sunt și bacteriile pe care le asimilăm odată cu grăsimile.

La câteva ore după ce mâncăm carne, sângele nostru se umple de endotoxine — otrăvuri — care ne activează sistemul imunitar. Ceva din

acele produse animale face organismele noastre să reacționeze ca și cum ar fi atacate de un invadator extern. Experții apreciază acum că grăsimile saturate ar crește porozitatea pereților intestinali și ar cauza sindromul intestinului permeabil, despre care am discutat mai devreme. Acesta permite bacteriilor digestive să scape din intestine (unde le e locul) și să ajungă în sânge (unde n-au ce să caute).

Pe deasupra, acești microbi sunt și foarte duri. Potrivit unui studiu publicat în 2010 în British Journal of Nutrition, „ingestia de hrană grasă este asociată cu o reacție inflamatorie sistemică inferioară, tranzientă la subiecții umani“, cauzată de toxine care sunt „foarte rezistente la temperaturile și la timpii de gătit obișnuiți, la un pH scăzut și la tratarea proteazică (metabolizarea enzimatică)“. Altfel spus, sunt dure. Gătitul nu are niciun efect asupra lor. Nici sucurile și enzimele noastre digestive nu le pot neutraliza.

De aceea răspunde sistemul imunitar — nu imediat după ce am consumat hrană animală, ci la câteva ore după. Și nu vorbim numai despre „vinovatul de serviciu“, carnea roșie; cercetătorii au găsit concentrații mari de endotoxine în carnea de pui, în cea slabă de porc, în lactate, în ouă. Carnea de vânat conține mai puține endotoxine, potrivit unor studii, dar există și acolo.

Simplul fapt că sistemul imunitar reacționează la alimentele de origine animală ar trebui să ne spună că aceasta conține ceva nesănătos. Acum, gândiți-vă de câte ori au consumat hrană animală cei mai mulți dintre noi de-a lungul vieții lor: de trei ori pe zi, zi de zi, deceniu după deceniu. Și nu uitați că nu vorbim doar de carne, ci și de ouă, brânzeturi și toate lactatele. Fiecare astfel de masă antrenează un nou puseu de inflamație, pe care-l reînnoim constant cu fiecare farfurie care ni se pune în față. La un moment dat, devine o afecțiune cronică. Sistemul imunitar lucrează neîncetat. Țesuturile ne sunt inflamate continuu. Organismul este extrem de stresat, ceea ce duce la lucruri și mai rele. Voi analiza asta în „Stresul nutrițional“.

E înspăimântător, deoarece oamenii de știință găsesc continuu noi legături între inflamații și maladiile emblematice ale zilelor noastre — cancer, boli de inimă, obezitate, tulburări metabolice, osteoporoză și afecțiuni

degenerative precum Parkinsonul, scleroza multiplă și distrofia musculară. Să ne mai îndoim de faptul că dieta noastră bogată în proteine reprezintă o mare parte din ce-i în spatele acestora?

Și intestinul permeabil e abia începutul.

Potrivit unui metastudiu apărut în 2010 în Annals of Internal Medicine, „o dietă săracă în carbohidrați și bazată pe produse animale a fost asociată cu o mortalitate generală mai ridicată atât la bărbați, cât și la femei, în timp ce dieta săracă în carbohidrați și bazată pe produse vegetale a fost asociată cu o mortalitate mai scăzută și generală, și cardiovasculară".

Carnea conține cel puțin trei agenți cancerigeni cunoscuți. Unul este o substanță numită factor de creștere insulinic, IGF-1, un hormon despre care s-a descoperit că stimulează creșterea celulelor canceroase. Ca și cum am turna gaz pe foc. Celelalte două sunt aminele heterociclice și nitrozaminele, două carcinogene create prin gătirea cărnii. Cercetătorii care au investigat cum este influențat nivelul de amine heterociclice în raport cu tipul cărnii și cu metoda de gătit au descoperit că maximul era conținut în carnea bine prăjită — de 3,5 ori mai mult decât în carnea prăjită mai în sânge. Cea mai mare concentrație o are baconul, apoi carnea de porc, carnea de vită și carnea de pasăre.

Un studiu publicat în Journal of Cancer Epidemiology a descoperit că subiecții care urmau un regim vegan au în sânge un nivel de IGF-1 mai scăzut decât consumatorii de carne — cu 13% mai mic la vegani decât la carnivori și la vegetarieni. „Un regim bazat pe plante poate fi asociat cu un risc de cancer mai mic prin efectul pe care-l are asupra disponibilității IGF-1", a spus Naomi Allen, coordonatoarea studiului.

Masculii „cu sânge roșu" ai speciei noastre preferă, de departe, fripturile. Numai că numeroase studii arată că oprirea consumului de carne crește nivelul de testosteron. Într-o cercetare recentă, făcută pentru un program de dietă purificatoare în care subiecții au renunțat la carne și la lactate 21 de zile, concentrația de testosteron la bărbați a crescut în medie cu 30%. Am putea chiar să pierdem masă musculară din cauza cărnii — cercetătorii au

descoperit că o dietă bogată în fructe și legume, dar săracă în proteine acidifiante contribuie la conservarea masei musculare la vârstnici.

Carnea este cel mai dificil aliment de procesat în sistemul digestiv. Descompunerea fibrelor musculare ale altor specii în ceva ce poate fi folosit de organismele noastre este o muncă grea, un stres metabolic puternic. Dacă mestecăm bine, vom mai ușura treaba puțin. Dar carnea tot va rămâne în stomac mai mult ca oricare alt aliment. Amestecarea cu alte alimente — cu legume, să zicem, sau cu pâine ori cartofi — va înrăutăți situația. Sistemul digestiv va fi deturnat de la carne, care va sta în noi și mai multă vreme, putrezind. (Ceea ce înseamnă că, dacă tot e să mâncăm carne, ar trebui s-o terminăm pe ea prima înaintea altor alimente.)

Consumul de carne a fost asociat cu creșterea riscului de maladie Crohn, de sindrom al colonului iritabil și chiar de infecții ale tractului urinar. Cele mai recente studii arată că putem lua bacterii de la carnea de pui și fără s-o mâncăm măcar: un experiment a demonstrat că simpla prezență în aceeași încăpere în care este gătit puiul este suficientă pentru a ne contamina cu agenți patogeni. Înfricoșător, nu? Carnea găzduiește și paraziți, care sunt și ei implicați în multe din afecțiunile de care suferim.

Problematic nu e doar că mâncăm carnea unor animale bolnave. Abuzul de antibiotice creează tulpini de bacterii rezistente care pot îmbolnăvi deopotrivă animalele și oamenii, după cum indică un raport al Comisiei Pew privind producția zootehnică industrială — un proiect comun al Trusturilor Caritabile Pew și al Școlii de Sănătate Publică Johns Hopkins Bloomberg. O analiză a acelui studiu, realizată de Centrul Johns Hopkins pentru un Viitor Habitabil, afirmă că „multe dintre medicamentele utilizate în acest context nu sunt deloc diferite de cele folosite în medicina umană“. „În contextul producției de animale pentru hrană, utilizarea substanțelor antimicrobiene continuă să crească invariabil, depășind cu mult uzul uman. Administrarea de antibiotice non-terapeutice la animalele de hrană este deosebit de problematică întrucât administrarea cronică a unor doze mici de antimicrobiene contribuie la evoluția și la proliferarea unor tulpini de bacterii rezistente la antibiotice.“

Sună apetisant? Asta ingerăm când mâncăm carne. Chiar și piept de pui curățat. Este adevărat că putem cumpăra și carne „curată“, adică de la animale crescute cu iarbă organică, în libertate și fără hormoni, antibiotice sau furaje dubioase. Dar e atât de scumpă și de greu de găsit încât cei mai mulți dintre noi nu și-o permit. Ceea ce nu-i neapărat rău; asta ne va feri de exagerări. Există o unică alternativă: creșteți-o, sacrificați-o și tranșați-o singuri.

În fine, carnea contribuie la problema internațională a obezității. Un studiu de opt ani publicat în Journal of the American Society for Nutrition a chestionat peste 300 000 de oameni din 10 țări europene, descoperind că un aport de 250 g carne crescută convențional duce la o creștere în greutate de aproape 450 g pe an. „Rezultatele noastre arată că ingestia de carne este categoric asociată cu acumularea de greutate în cursul vieții adulte a subiecților [europeni]“, a notat coordonatorul studiului.

Statutul nostru de carnivore este pus la îndoială chiar și din punct de vedere antropologic. William C. Roberts, redactor-șef la American Journal of Cardiology și director medical al Institutului Cardiovascular al Universității Baylor din „ferocele“ stat Texas, afirmă că oamenii nu sunt dotați fiziologic să fie carnivori. Lungimea intestinelor, nevoia de vitamina C din surse externe și abilitatea de a transpira ne leagă mai strâns de mamiferele ierbivore decât de cele carnivore. „Cred că dovezile sunt suficient de limpezi. Dacă observăm diferitele caracteristici ale carnivorelor versus cele ale ierbivorelor, nu trebuie să fim genii pentru a vedea unde sunt situați oamenii“, a spus el.

Dinții noștri plați (mai degrabă decât ascuțiți), enzima metabolizantă de carbohidrați (amilaza) din salivă și faptul că, spre deosebire de carnivore, nu putem metaboliza acidul uric sugerează și ele că suntem mai bine adaptați să mâncăm hrană vegetală decât animală. Beneficiile pentru sănătate ale plantelor și dovezile că hrana animală ne este dăunătoare fac alegerile noastre mai clare.

S-ar putea ca știința să mai aibă nevoie de ani, poate chiar de decenii, pentru a demonstra definitiv toate felurile în care hrana animală ne face rău în timp. Personal, prefer să nu aștept concluzia oficială. Am încetat să mai

consum carne pentru că, nemâncând-o, mă simt mai bine, dar evident că a trebuit să încerc să trăiesc fără ea pentru a fi sigur. Cam la asta se reduce totul: fiecare trebuie să încerce diferite alimente și feluri noi de a privi ce mănâncă. Cum altfel să descoperim ce ni se potrivește cel mai bine individual?

Există un nivel proteic sigur?

Ce putem face pentru a preveni toate acele daune potențiale?

Răspunsul evident e s-o luăm mai ușor cu proteinele, să consumăm cât ne trebuie, dar nu mai mult. Din păcate, nu există ghiduri coerente care să ne indice o limită „sănătoasă“. Până și sursele respectabile de informații nutriționale ne spun să mâncăm prea multe. Și abuzul se va întoarce să ne bântuie.

Unii așa-ziși experți recomandă ca 25-30% din aportul caloric zilnic să provină din proteine. Pentru cei mai mulți dintre noi asta ar fi prea mult de consumat regulat. Nevoile individuale cresc sau scad, în funcție de nivelul activității și de ce altceva mai mâncăm. Mulți nu cunosc acest fapt interesant: organismele noastre reciclează efectiv și reutilizează între 100 și 300 g proteine în fiecare zi, o dovadă în plus că am evoluat într-o lume în care proteinele se găseau greu. Potrivit cercetătorilor, excretăm doar aproximativ 6% din proteinele pe care le ingerăm zilnic. Restul rămâne în noi. Avem la dispoziție mai multe proteine decât ne dăm seama.

Părerea mea e că ar trebui să consumăm în jur de 0,7 g proteine la fiecare kilogram de masă corporală. Un individ de 70 kg ar trebui să asimileze cam 50 g pe zi.

Ce înseamnă 50 g proteine? Pulpa de vită e cam o treime proteine, deci o friptură de nici 200 g cuprinde toate proteinele de care o persoană de 70 kg ar avea nevoie într-o zi. Un ou conține 12,5 g proteine, deci patru ouă ar

trebui să ajungă chiar dacă nu mai mâncați nimic altceva. O porție de 150 g piept de pui fără piele oferă puțin sub cele 50 g. La fel și două conserve de ton.

Sau putem lua cele mai multe dacă nu chiar toate proteinele din surse vegetale: legume, verdețuri, cereale integrale, nuci, sâmburi, semințe și ceva lactate fermentate precum iaurtul.

Închipuiți-vă o zi în care, printre altele, mâncăm migdale, humus, spanac, orez brun, varză kale, iaurt, mazăre, fasole neagră și semințe de dovleac: 50 g migdale ar avea aproximativ 6 g proteine; 90 g humus conțin cam 7,5 g; 90 g spanac, 2,8 g; 1 castronel varză, 2 g; 1 cană fasole, 14,5 g; 1 cană de orez brun, 5 g; 1 cană mazăre, 7,5 g; semințele de dovleac, 6 g la 1/2 cană. Și să aruncăm înăuntru și ceva dens în nutrimente, quinoa, aproape 8 g proteine per 1 cană (gătită).

Iată toate proteinele necesare într-o zi, aproximativ 50 g, din alimente integrale, sănătoase, nutritive. Alimente care ne dau și alte lucruri benefice, exercitând un stres metabolic minim. Putem încropi o listă radical diferită de alimente, dar cu aceeași valoare proteică sănătoasă și fără oricare dintre grăsimile saturate sau din celelalte substanțe dubioase găsite în carne, ouă și pește.

Putem calcula și altfel: undeva între 10 și 15% din totalul de calorii ar trebui să provină din proteine. Dacă dieta noastră e de 2 000 de calorii pe zi, asta înseamnă o doză de proteine reprezentând în jur de 200 sau 300 calorii.

V-aș putea oferi nenumărate alte formule și scheme care să vă permită să determinați precis câte proteine ar trebui să mâncați într-o zi. Dar dați-mi voie să vă întreb ceva: chiar vreți să treceți prin chinul ăsta? Trebuie să fii matematician-nutriționist pentru a calcula exact cantitatea de proteine necesară pentru a rămâne sănătos. Ar trebui să cântărești tot ce urmează să consumi, apoi să-i cauți valorile nutriționale pentru a planifica un fel de mâncare.

Cine vrea să-și petreacă viața astfel? Nu trebuie s-o facem, din fericire, atât timp cât obținem majoritatea proteinelor din surse vegetale.

Proteinele din plante sunt însoțite de vitamine, minerale, enzime, fitonutrimente și alte substanțe chimice benefice. Deci, chiar dacă proteinele ne acidifică, toate celelalte ne vor alcaliniza organismul. Ne obținem aminoacizii fără vreun cost pentru echilibrul acid-alcalin. Uitați-vă de pildă la varza kale: 51% proteine, la greutate aproape cât o friptură, dar influența sa de ansamblu este alcalinizantă datorită calciului și celorlalte minerale pe care le conține.

Desigur, carnea este mult mai densă decât varza: 100 de calorii de friptură încap în cam 30 g, față de 360 g de kale. Așa că, pentru proteinele din surse vegetale, avem nevoie de porții mari. Astea ar trebui să fie vești bune pentru oamenii care se tem că vor muri de foame dacă trebuie să urmeze un regim alimentar sănătos. Odată ce eliminați hrana dăunătoare, chiar va trebui să mâncați mult.

Stai așa, veți spune, varza nu înseamnă proteine complete. Adică nu conține toți cei nouă aminoacizi esențiali de care avem nevoie. E o neînțelegere comună. În realitate, varza kale conține toți cei nouă aminoacizi esențiali, dar în proporții mai mici decât carnea.

Însă e adevărat că anumite legume nu posedă toți acei aminoacizi pe care trebuie să-i obținem din hrană. Totuși, dacă dieta noastră conține o varietate largă de hrană vegetală — cât de multe legume, semințe, nuci, sâmburi și boabe putem cuprinde —, vom obține toți aminoacizii esențiali. A consuma iar și iar aceleași legume, gătite în exact același fel, tot nu e bine. Nici să consumăm zucchini ca garnitură sau ocazional o salată verde ori una de roșii. Trebuie să fim dedicați legumelor noastre. Chiar și salata verde are proteine!

De asemenea, alimentele vegetale conțin multă apă, de care avem nevoie pentru digestie, între multe altele. Carnea este densă și mai degrabă consumă apă decât eliberează.

Și să nu uităm sistemul imunitar: Cum răspunde acesta la hrana vegetală? Că veni vorba, legumele și fructele conțin și ele substanțe toxice pentru creaturile care le mănâncă (inclusiv oameni). Am discutat despre asta mai devreme, plantele dezvoltă toxine, iritanți și alte fitochimicale care

împiedică prădătorii să mănânce prea mult. E un mecanism de supraviețuire. Orice trăiește vrea să supraviețuiască. Anumite substanțe pot cauza în exces stres digestiv. Acesta este motivul pentru care ar trebui să mâncăm o largă varietate de alimente: a evita acumularea excesivă a oricărei toxine individuale.

Totuși, celulele noastre recunosc vegetalele ca fiind nutritive, benefice și biodisponibile. Așa își exprimă organismul uman preferința.

Putem garanta că vom obține destule proteine și restul nutrimentelor prin simpla urmare a unei diete diverse de legume, fructe, nuci și semințe. În ziua de azi, în care obezitatea a ajuns principala obsesie legată de sănătate, acesta este un plan care ne cere să mâncăm zilnic foarte multă hrană. De fapt, dacă mâncăm prea puțin, ne punem sănătatea în pericol. Și e practic imposibil să mâncăm prea mult.

Cred că toți ar trebui să avem în vedere reducerea consumului de carne, dacă nu chiar eliminarea ei completă. Multora li se va părea imposibil. Până nu foarte demult, și eu mâncam carne zilnic. Și eram extrem de sănătos. În prezent, fac exerciții fizice mai grele ca oricând și sunt mai sănătos decât am fost vreodată, totul fără pic de proteine animale în dieta mea.

Sunt un tip musculos, ridic greutăți și-mi lucrez corpul destul de dur, așa că tot timpul mi se pune întrebarea: „Cum poți obține destule proteine dacă nu mănânci carne sau pește?“ E simplu. Mâncați ceva fasole boabe, nuci, kale sau quinoa și veți avea tot ce trebuie. Adăugați în salată și puțin năut fiert, quinoa sau semințe de dovleac, care vă vor oferi o doză mare de nutrimente sănătoase, fără nimic din stresul nutritiv și metabolic inerent consumului de carne. Dacă simt nevoia de mai multe proteine, nu le caut numai pe acestea. Mănânc pur și simplu mai mult din toate, ceea ce îmi va da toate proteinele necesare. Și nici nu mă stresez din cauza asta. Tot ce trebuie e să mâncăm alimente sănătoase, organismele noastre vor face restul.

O friptură are 32% calorii. Spanacul, 31%. Friptura este densă în calorii. Spanacul este dens în nutrimente. Care variantă pare mai bună?

Poftim, vă prezint concentrația proteică a mai multor alimente comune. (Pentru fiecare am dat valoarea în g de proteine la 100 g aliment.)

OU FIERT TARE: 12,5 g

MIGDALE PRĂJITE: 21 g

UN BIG MAC: 12 g

ALUNE PRĂJITE: 15 g

FRIPTURĂ DE MUȘCHI DE VITĂ CU OS: 24–27 g, în funcție de cât e de slab

UNT DE ARAHIDE: 25 g

PIEPT DE PUI FĂRĂ PIELE: 33 g

SEMINȚE DE DOVLEAC PRĂJITE: 18,5 g

OREZ BRUN: 2,5 g

QUINOA GĂTITĂ: 4,4 g (quinoa crudă are 14 g!)

AVOCADO: 2 g

CARTOF DULCE COPT ÎN COAJĂ: 2 g

FASOLE NEAGRĂ: aproape 9 g

HUMUS: 8 g

SPANAC CRUD: 2,8 g

LINTE: 9 g

TOFU: 9 g

Ați înțeles. E posibil să obținem din vegetale toate proteinele și aminoacizii esențiali. Sper că am reușit de-acum să vă arăt că nu-i chiar așa de greu cum fac unii să pară.

De-a lungul anilor i-am auzit pe mulți spunând: „A, am încercat să devin vegetarian, dar n-a mers în cazul meu“. Mereu am vrut să replic: „Zău? Dar cât de mult ai încercat?“ Simpla renunțare la carne nu te face vegetarian; ajungi doar subnutrit, dacă nu treci și prin restul alimentelor necesare pentru a deveni un non-carnivor sănătos. E pe de-a-ntregul posibil să urmezi un regim vegetarian nesănătos, nehrănitor și în general prost. Oamenii fac asta tot timpul, după care hotărăsc că traiul fără carne nu funcționează la ei. E o nebunie. Poți să trăiești cu Oreo, fulgi de cartofi, paste și suc de struguri și să te consideri vegan. Organismele noastre sunt cele mai bune mecanisme de feedback.

Nu putem doar să renunțăm la carne și să ne așteptăm să devenim automat și ca prin minune bine hrăniți. Trebuie să cumpărăm altceva. Prepararea mâncării va cere mai mult timp, efort și gândire. Trebuie să fim atenți la ce mâncăm, să ne asigurăm că obținem toate nutrimentele potrivite. Sunt principii valabile mai ales când vine vorba de proteine. Va trebui să cumpărăm o varietate de verdețuri, de boabe, de semințe. Nu mai putem să aruncăm o friptană în tigaie — sau să sotăm un piept de pui — și apoi să punem alături un cartof și puțin broccoli, numind asta „o masă“. Noțiunea tradițională de cină se schimbă cu totul. Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru tot ce băgăm în gură. Gata cu pilotul automat. Acordați-vă timp să vă formați noi obiceiuri, după care nu va mai părea mare scofală și vă veți simți mai bine.

E de muncă. Dar toate lucrurile bune cer efort.

Așa cum o modă culinară ne-a determinat să consumăm mai multe proteine decât ar trebui, o alta ne-a făcut să ne temem de grăsime ca de otravă. Dar nu este.

Cele mai multe alimente — chiar și vegetale — conțin grăsimi. Grăsimea este unul din cele trei nutrimente de bază, alături de proteine și de carbohidrați. Alcătuiește o parte vitală din fiecare celulă a organismului nostru. Intră în compoziția acizilor grași esențiali care nu sunt prezenți în corp și trebuie obținuți din hrană. Aceștia sunt cruciali în controlul inflamațiilor, al coagulării sângelui și al dezvoltării creierului. Creierele noastre sunt 60% grăsime! Organismul uman nu poate absorbi anumite vitamine decât în prezența grăsimii. Care este și sursă de energie.

Dacă nu mâncăm grăsimi, nu putem trăi. Mai important de-atât nu se poate.

Dar s-ar putea să confundăm grăsimea nutrițională cu grăsimea corporală. O vreme, rafturile magazinelor erau pline de alimente — preponderent nesănătoase, precum fursecuri și alte produse procesate, care se lăudau că sunt „cu grăsimi reduse“ ori „fără grăsimi“. Ar fi trebuit să credem că sunt bune pentru noi și că ne vor ajuta să ne controlăm greutatea proprie. Adevărul era exact invers, dat fiind că, în locul grăsimilor eliminate, aveau adăugat zahăr și alte mizerii. Am început să consumăm cantități monumentale de carbohidrați rafinați: pâine, paste făinoase și orice altceva făcut din făină. Prin urmare ne-am trezit cu rezistență la insulină, trigliceride ridicate și mai multă grăsime corporală. Dăunătoarea dietă standard americană a prins parțial din cauza fricii iraționale de grăsimi.

Ni s-a mai spus și să evităm anumite feluri de grăsimi, care ar cauza boli cardiovasculare prin blocarea arterelor cu colesterol. În prezent, tot ce credeam că știm despre grăsimi și sănătatea inimii se schimbă rapid. Cercetătorii descoperă tot mai multe dovezi că grăsimile nu sunt deloc periculoase cum se credea. De fapt, ei ne reamintesc acum că ele constituie o parte necesară a oricărei diete sănătoase.

În fine, e adevărat și că, gram pe gram, grăsimile au mai multe calorii decât proteinele și carbohidrații. Probabil că asta i-a speriat pe oameni cel mai mult. E lesne de văzut cum am ajuns atât de confuzi. Nu-i de mirare că grăsimile au devenit practic tabu.

Primul lucru de ținut minte e că există grăsimi rele: cele care dăunează sănătății și nu aduc niciun beneficiu. Cei mai mulți dintre noi cunosc deja

că grăsimile hidrogenate și cele transnesaturate sunt ultraprocesate, integral făcute de om și nenaturale, imposibil de metabolizat fără să producă pagube în organism. Acestea au fost asociate cu bolile cardiovasculare și cu diabetul, meritând să fie aruncate și tratate ca otrăvuri. Le veți întâlni în lungile liste de ingrediente din alimente procesate sau ca parte a procesului de gătire fast-food și a altor mâncăruri ieftine. Multe produse și lanțuri de restaurante insistă acum că nu mai folosesc astfel de grăsimi și eu bănuiesc că vor dispărea curând.

Dar situația e mai complicată decât împărțirea în grăsimi bune și grăsimi rele.

Spre exemplu, toate grăsimile apărute natural în alimente sunt fie saturate, fie nesaturate. Acești termeni prezintă interes numai pentru chimiști; înseamnă că moleculele de carbon din grăsimi sunt sau nu sunt saturate cu hidrogen. Neimportant pentru scopurile noastre. Amândouă tipurile ne sunt necesare.

Grăsimile saturate provin de obicei din surse animale — carne, unt, lapte, brânză —, deși se găsesc și în uleiul de nucă de cocos ori în uleiul de palmier. Avem nevoie de grăsimi saturate pentru membranele celulare, pentru sistemul imunitar și pentru alte funcții importante. Dar și grăsimile saturate au fost etichetate cu mari semne de avertizare. Unii oameni de știință au arătat că ele conțin LDL, lipoproteine cu densitate scăzută, zis și „colesterolul rău“, cel care ne înfundă arterele și duce la infarct.

Din acest motiv, s-a considerat că și acestea erau grăsimi „rele“. Ani de-a rândul, cardiologii și alți experți medicali au insistat să consumăm grăsimi saturate reprezentând maximum 5% din aportul caloric zilnic, echivalentul a două linguri de unt.

Dar multe studii recente au început să pună la îndoială dogma antigrăsimi saturate, încă oficială. În 2014, un metastudiu amplu, implicând 76 de studii și 500 000 de subiecți, a fost publicat în Annals of Internal Medicine. Concluzia a fost că persoanele care consumă multe grăsimi saturate nu suferă mai mult de afecțiuni coronariene decât cele care consumă mai puține. Și nici persoanele care consumau grăsimi nesaturate vegetale,

presupus mai sănătoase, ca uleiul de măsline, nu sufereau mai puțin de boli ale sistemului circulator.

Cum probabil vă puteți imagina, asta i-a impulsionat pe cardiologi și pe cercetători să atace mai sistematic fostele convingeri ferme despre grăsimi și sănătatea inimii. Dacă grăsimile saturate nu creau tot colesterolul rău, ce o făcea? Acum se pare că vinovați principali ar fi zahărul și carbohidrații rafinați. Ce mai răsturnare de situație!

Și acum? Eu apreciez că grăsimile saturate ar trebui să reprezinte 10-15% din aportul caloric zilnic. Dacă le obținem din surse animale, trebuie să ne asigurăm că acestea sunt curate, adică fără substanțele dăunătoare de care vorbeam la începutul acestui capitol: animale pentru hrană netratate cu antibiotice sau cu hormoni, crescute cu ierburi fără pesticide. Și n-ar trebui să provină din abatoare — animalele trebuie crescute și sacrificate omenește, ceea ce le va face carnea mai benefică pentru noi. Dacă nu consumăm carne, putem lua grăsimi saturate din surse integrale, cum ar fi untul și uleiul de nucă de cocos, ambele organice.

În mod tradițional, experții au încercat să ne împingă spre grăsimile nesaturate de origine vegetală. Acestea erau sănătoase, ni se spunea, grăsimi care creează lipoproteine cu densitate ridicată, colesterolul „bun“. Respectivele grăsimi sunt clasificate fie mononesaturate, fie polinesaturate, altă distincție neesențială pentru noi. Important e să fie proaspete, pentru că imediat ce râncezesc, vor începe să creeze mai mulți radicali liberi cu care vom avea de-a face. Aceste grăsimi ar trebui să fie curate, bine verificate, adecvat ambalate și stocate în condiții potrivite.

Sursele bune de grăsimi mononesaturate sunt nucile, uleiurile din nuci și sâmburi (migdale, macadam, caju), uleiul de măsline, avocado, semințele de in, semințele sau uleiul de susan, pentru a numi doar câteva. Într-o dietă sănătoasă, nicio cantitate de astfel de grăsimi nu va fi prea mare.

Grăsimile polinesaturate acoperă sursele noastre de acizi grași esențiali (AGE), esențial însemnând că sunt necesari, dar organismele noastre nu-i pot produce, deci trebuie să consumăm alimente care ne permit să-i sintetizăm.

Și asta ne duce spre o altă distincție: AGE omega-3 și omega-6. Avem nevoie de amândoi; de aceea se numesc esențiali. Și sunt printre nutrimentele cele mai active din organismele noastre. Dar trebuie să ne amintim că avem nevoie de ei în proporții adecvate.

Cei mai mulți oameni au deja AGE omega-6 din belșug din alimente precum grâne, uleiuri vegetale, carne de pasăre și ouă. Omega-6 se găsește în multe produse procesate, în special în cele care au ulei de soia și ulei de palmier. Carnea animalelor hrănite cu cereale în loc de ierburi conține și ea multe grăsimi omega-6, încă un motiv să consumăm carne cu moderație sau deloc.

Pe de altă parte, puțini dintre noi au parte de suficiente grăsimi omega-3, care se găsesc în pește, nuci, alge, semințe de in, semințe de chia și în plante verzi. Proporția adecvată ar trebui să fie două părți de omega-6 la o parte de omega-3. Există dovezi că oamenii preistorici au prosperat cu un raport de 1 la 1. Dar majoritatea oamenilor contemporani capătă ceva între 10:1 și 25:1.

Cei mai importanți acizi grași omega-3 sunt cunoscuți după inițialele lor, AEP și ADH (denumirea chimică integrală este kilometrică). Ambele sunt vitale în special pentru funcțiile cerebrale, dar și pentru inimă și încheieturi. Chiar dacă le putem obține din pești oceanici, cum ar fi macroul, heringul și anșoa, probabil nu va fi destul. Deci aproape sigur vom fi nevoiți să suplimentăm.

Capsulele cu ulei de pește sunt practice deoarece peștii au convertit deja grăsimile într-o formă pe care o pot utiliza și organismele noastre. Problema cu uleiul de pește este, desigur, aceeași cu problema peștilor: „grație“ gradului în care am poluat râurile și oceanele, au fost contaminați cu mercur, metale grele și substanțe radioactive într-o măsură atât de mare încât ar trebui consumați cu prudență spre deloc. Acesta este motivul pentru care grăsimile omega-3 din surse vegetale sunt, probabil, cele mai bune.

Dincolo de asta, ar trebui să rămânem la același principiu despre care am tot vorbit: consumați alimente întregi, într-o varietate largă, asigurându-vă

că sunt proaspete, curate și din surse de încredere. Dacă faceți asta, veți avea tot ce vă trebuie.

De făcut √

• Limitați consumul zilnic de proteine la maximum 15% din necesarul caloric. Putem obține toate proteinele și aminoacizii esențiali de care avem nevoie din surse vegetale. E mai sănătos din numeroase motive, în principal pentru că proteinele animale vin azi cu un bagaj nesănătos mare. Legumele și alte verdețuri conțin multe nutrimente și antioxidanți benefici, pe lângă proteine.

• Dacă doriți proteine din surse animale, ouăle bio ar fi sursa cea mai sănătoasă. Dacă mâncați carne, faceți-o în porții mici și din animale crescute organic, fără OMG-uri sau pesticide (mai ales în cazul vitelor, porcilor și ovinelor) și fără hormonii și antibioticele utilizate în zootehnia industrială. Mâncați numai pește pescuit din natură, de asemenea în porții mici.

• Mâncați salate bogate în grăsimi vegetale, în nuci și semințe sau măcar drese cu puțin ulei. Fără grăsimi nu vom putea absorbi anumite nutrimente. Chiar și untul, după cum acceptă acum mulți oameni de știință, poate fi o sursă de grăsimi sănătoasă, dacă este făcut din laptele unor vaci crescute organic.

• Feriți-vă de grăsimile transnesaturate și de oricare sunt etichetate „parțial hidrogenate“, despre care cred că vor fi interzise într-o bună zi.

• Reduceți consumul de acizi grași esențiali omega-6, întâlniți de regulă în hrana animală, în alimentele procesate, în așa-numitul „junk food“ și în uleiurile de palmier și de canola, crescându-l pe cel de grăsimi omega-3, mult mai sănătoase.

Stresul nutrițional

În „Nutriția, forța vitală numărul trei“ am vorbit despre importanța hrănirii celulelor cu substanțele de care au nevoie. Dar trebuie să fim la fel de atenți și la cele de care nu au nevoie. În caz contrar, celulele noastre, adică noi, vor fi vătămate prin obstrucționarea funcționării lor normale.

Cu alte cuvine, și celulele pot fi stresate ca oricine.

Ce nu le trebuie celulelor noastre? Știm că au nevoie de apă, de electroliți, de oxigen, de grăsimi, de aminoacizi și de toate nutrimentele care ne țin în viață și sănătoși. Orice nu încape aici este prin definiție inutil din punct de vedere celular. Și va fi perceput drept corp străin agresor și necunoscut, așadar, ca amenințare.

Mă refer la hrana care ne dăunează, cea fabricată și procesată în feluri care o fac opusă ideii de nutriție, am putea spune chiar antinutritivă. E un foarte bun exemplu de lume întoarsă cu susul în jos. Incredibil!

Și totuși, în prezent, antihrana este cea mai comună. Mergeți la supermarket, sau la un restaurant fast-food, sau la dozatorul de sucuri. Multe ingrediente au fost la origine nutritive — fructe, apă, legume, semințe —, dar au fost procesate și transformate în ceva foarte diferit. Comestibile, deci s-ar califica drept alimente, dar nu mai sunt hrană în sens adevărat. Nu ne întrețin, nu ne susțin organismele, nu ne alimentează funcțiile, nici nu ne sprijină sănătatea. Dar sunt pline de substanțe dăunătoare: conservanți, aditivi, coloranți chimici și arome sintetice.

I-am putea spune hrană, dar doar ca etichetă, nu ca descriere.

Nu că asta ne-ar opri s-o mâncăm. Vorbim despre tulburările de alimentație, adică de anorexie și de bulimie, care afectează doar o fracțiune minusculă din populație. Dar peste tot în jurul nostru se găsesc oameni cu un simptom

inconfundabil de tulburare de alimentație gravă, oameni care nu sunt sănătoși.

Una dintre definițiile tulburărilor de alimentație pomenește consumul deliberat de substanțe dăunătoare, care ne scurtează viața. E un tip de comportament pe care-l putem vedea zilnic. Orice reclamă TV a vreunui mare lanț de restaurante promovează de obicei „o mâncare“ despre care toată lumea știe că e mai degrabă vătămătoare decât benefică pentru sănătate. Nici măcar nu o băgăm de seamă, atât e de comună. Asta ar fi o tulburare de alimentație. Plătim firme să ia o apă cum nu se poate mai bună și s-o strice cu zahăr rafinat sau cu alți edulcoranți dăunători, cu coloranți, cu arome sintetice și cu carbogazificare artificială. Pe care o cumpărăm și o bem — asta-i tulburare de alimentație.

Să dăm vina pe cultura noastră alimentară proastă pentru cât de normal pare totul. Pe vremuri, exista o singură cultură alimentară. Aveam cu toții cam aceleași idei despre ce era o mâncare bună, cum trebuie pregătită hrana și unde și cu cine trebuie mâncată. Azi avem două culturi alimentare: una bună și una proastă.

Ultima oară când m-am uitat la televizor am văzut reclama unui restaurant care servea clătite acoperite cu frișcă, acoperită cu bucăți de fructe la conservă, acoperite cu sirop. I-a urmat imediat reclama unei rețele de centre de tratare a cancerului. Cultura mâncării proaste este atât de integrată în viața noastră încât nici nu mai observăm cum reclama primului produs comercial creează cerere pentru al doilea serviciu comercial. E un sistem nebunesc, care se autoîntreține.

Între timp, continuăm să consumăm lucruri despre care știm că ne îmbolnăvesc și ne ucid prematur. Le dăm până și copiilor noștri. Asta chiar e o tulburare de alimentație.

Ce cauzează stresul nutrițional?

Potrivit excelentei cărți Thrive, a lui Brendon Brazier, stresul nutrițional este „creat de alimente cu proprietăți dăunătoare“.

Să începem cu aspectele evidente.

Zahărul rafinat. Mai evident de-atât nu se poate.

Zahărul e o otravă, complet toxic pentru organism. Definiția otrăvii este, potrivit dicționarului Merriam-Webser, „o substanță care, prin acțiunea sa chimică, de obicei ucide, rănește sau slăbește un organism“.

Salut, zahărule!

E adevărat că avem nevoie de zaharuri, dar pe acestea le putem obține lesne din fructe, legume și lactate. Avem multe opțiuni capabile să ne satisfacă nevoia de glucoză ca sursă de energie. Partea proastă e ceea ce nutriționiștii numesc „adaos de zahăr“, adică zahărul rafinat și maleficul său frate, siropul de porumb bogat în fructoză. Absolut, 100%, inutil din punct de vedere celular.

Dr. Robert Lustig este specialist în afecțiuni hormonale pediatrice și expert în obezitatea infantilă, profesor la Facultatea de Medicină a Universității California–San Francisco. El a dat alarma împotriva zahărului probabil mai mult decât oricine. „Adaosul de îndulcitori“, scria Lustig, „ridică probleme de sănătate care justifică restricționarea lui în același regim cu alcoolul“. Iar zahărul nu se face vinovat doar de obezitatea noastră. „Nu are nimic de-a face cu caloriile. Este o otravă în sine.“

Consumul de zahăr a fost asociat cu cancerul, bolile de inimă, hipertensiunea, accidentele vasculare cerebrale, diabetul, sindromul metabolic, depresia și, firește, obezitatea. Ne taxează ficatul, care trebuie să-l proceseze (și-l transformă în grăsime corporală). Prea mult va îngrășa ficatul însuși, căruia îi inhibă capacitatea de a-și face restul treburilor importante, precum detoxificarea. Zahărul ne acidifică țesuturile, ceea ce, după cum am văzut în „Alcalinizarea, forța vitală numărul patru“, este în

sine o cauză de boli. Pe măsură ce creează maxime vătămătoare în producția de insulină, suprasolicitând periculos pancreasul, zahărul stimulează și secreția de serotonină, substanța care ne face să ne simțim bine. Asta explică parțial de ce iubim zahărul atât de mult — practic ne drogăm consumându-l. Prea mult zahăr va declanșa o criză, cauzând oboseală cerebrală, care ne va face să dorim mai mult zahăr.

Răul provocat de siropul de porumb, care se găsește în orice, de la batoane de ciocolată până la pâine feliată, nu se oprește la obezitate. Centrul Medical al Universității Duke a investigat un grup de peste 4 000 de adulți, descoperind că aproape 80% dintre ei înregistrează o activitate hepatică anormală când consumă produse care îl conțin. „Am aflat că ingestia lui crescută este asociată cu iritarea sau cu fibrozarea ficatului în rândul pacienților suferind de afecțiuni hepatice nealcoolice“, a scris coordonatorul studiului. Având în vedere că peste 30% din populația SUA suferă de afecțiuni hepatice nealcoolice, situația constituie o problemă de sănătate publică serioasă.

La nivel general, zahărul cauzează volatilitate în toate sistemele, ceea ce accentuează stresul și antrenează eliberarea de cortizol. Acest hormon este util în doze mici, dar vătămător în expunere prelungită, ca și cum am fi stresați cronic, exact ceea ce ni se întâmplă când facem zahărul component al dietei zilnice. Stresul cronic înseamnă inflamație sistemică și cronică, ce-i totuna cu a fi bolnav tot timpul. Ăsta-i zahărul.

Excesul de cortizol cauzează hipertensiune și inhibă tiroida, acidifică țesuturile și favorizează depunerile de grăsime abdominală, slăbindu-ne, totodată, imunitatea. Și prin aceasta favorizează un ciclu potențial mortal: un sistem imunitar inhibat duce la un risc mai mare de boală; boala compromite starea nutrițională; starea nutrițională proastă compromite și mai mult sistemul imunitar. Hipercortizolemia cronică generează pofte de zahăr, sare și grăsimi. Satisfăcând aceste pofte, vom accentua stresul nutrițional, înscriindu-ne într-un nou ciclu dăunător.

Zahărul — sau sucroza — se naște într-o plantă — trestia-de-zahăr e doar o varietate de iarbă înaltă — dar este golit de orice conținut de fibre, proteine, minerale, lipide și antioxidanți. Făcea cândva parte dintr-o structură

complexă, dar, după ce a fost izolat și cristalizat, s-a transformat în dulceață pură. Otravă pură.

În plus, cu cât vom lua mai multe calorii din zahăr, cu atât mai puține vom asimila din alimente sănătoase. Deci pagubele se dublează.

Partea cea mai rea e cât de dificil ne este în prezent să scăpăm de zahăr. Industria alimentară găsește căi să-l bage în orice, chiar și unde nu are ce căuta. Corporațiile știu să profite de dependența noastră. Există un motiv bine întemeiat pentru care toți experții în sănătate ne spun să evităm alimentele procesate.

În regulă, să zicem că am priceput mesajul că zahărul ne face rău. Ce facem în privința asta? Găsim o cale de a trăi fără ca totul să fie dulce? Nu mereu, din nefericire. Cel mai frecvent vom înlocui zahărul cu îndulcitori chimici. Să luăm, de pildă, sucurile „dietetice“. Oamenii le beau crezând că au făcut o alegere mai sănătoasă. Dar se înșală. Din start, băuturile „dietetice“ ne încurajează să ne păstrăm pofta de dulciuri, ceea ce ne duce inevitabil înapoi la zahăr. Un studiu a descoperit că acel gust dulce cu conținut caloric zero face organismul uman să se simtă „păcălit“. Și ne va determina să bem mai mult, în speranța că vom obține bogata recompensă calorică a zahărului adevărat.

Și când beți ceva conținând un edulcorant artificial, veți ingera o substanță toxică. Cea mai populară, aspartamul, ajunge chiar să modifice creierul, după cum arată mai multe studii. Cercetătorii numesc asta „excitotoxină“. La cobai, s-a dovedit că aspartamul provoacă leziuni cerebrale. Nu prea sună a opțiune sănătoasă, este? Celulele umane nu-l recunosc ca fiind hrană sau ceva util, deci îl tratează ca pe un invadator ostil care trebuie filtrat, neutralizat și excretat. Mai mult de lucru pentru rinichii și ficatul nostru. Atunci, dacă sunt deja suprasolicitați, toxina poate ajunge să fie înmagazinată în țesuturile adipoase. Care, când se reînnoiesc, vor trimite toxina în sânge.

Și acum imaginați-vă că acest scenariu se repetă constant, de multe ori pe zi, săptămâni, luni și ani în șir, în timp ce continuăm să înghițim coloranți, aromatizanți, conservanți și toate celelalte ingrediente găsite în orice-i

procesat și ambalat, marfă contrafăcută care ne contrafface puțin organismele. Apoi adăugați pesticidele, erbicidele, fungicidele și larvicidele din alimentele cultivate convențional, hormonii și antibioticele din animalele crescute convențional, plus petrochimicalele și celelalte substanțe vătămătoare care se scurg în hrana noastră din recipientele de plastic și de metal în care sunt ținute. Ne otrăvim zilnic câte puțin. Ne hrănim cu lucruri care ne deteriorează profilul nutrițional, făcând exact opusul a ceea ce ar trebui să facă nutriția. Care chiar anihilează beneficiile aduse de mâncarea sănătoasă.

Acesta este stresul nutrițional.

Dacă, în locul cutiei de suc, am deschide o nucă de cocos și am bea apa din ea, organismele noastre ar recunoaște fiecare picătură — toate nutrimentele și celelalte ingrediente minunate din ea — și ar asimila-o spre beneficiul nostru. În plus, ar avea un gust grozav.

Sigur că nu vom găsi nuci de cocos în automatele peste care am putea da în cursul unei zile. Nici frigidere dedicate pline cu ele în magazinele comune. Și sorbitul dintr-o nucă de cocos cere ceva mai mult efort decât deschiderea unei cutii de suc, „dietetic“ sau altfel.

Mai bine bem apă și ne ferim total de zahăr.

Pâinea, un mecanism de livrare a zahărului

Iată o altă sursă evidentă de stres nutrițional major, aproape la fel de rea ca zahărul: cerealele procesate. Acestea sunt sorturi de făină, în principal de grâu, din care au fost eliminate fibrele și, odată cu acestea, orice conținut nutritiv ar fi avut. Care nu-i prea mare de la bun început; nici măcar cerealele integrale nu conțin multe nutrimente necesare organismului uman, nimic din ce-am putea căpăta din belșug din alte surse vegetale.

Chiar și în starea lor naturală, unele cereale integrale conțin substanțe autoprotectoare ca acidul fitic sau inhibitori enzimatici care pot cauza probleme digestive oricăror creaturi care încearcă să le mănânce, inclusiv nouă. Aceste antinutrimente pot fi neutralizate dacă mai întâi tratăm grânele prin înmuiere, germinare sau fermentare. Unii producători alimentari au început să recurgă exact la așa ceva, făcând cerealele integrale mai sigure pentru consum.

Numai că, după rafinare, cerealele se transformă totuși în ceva aflat la numai un pas de zahăr. Organismele noastre le convertesc rapid în glucoză, motiv pentru care tot ce-i făcut din făină are conținut glicemic ridicat. Și cauzează aceleași maxime de insulină ca și zahărul, ceea ce înseamnă că vor contribui la dezvoltarea rezistenței la insulină, la acidoză, la surmenaj pancreatic și la sindromul metabolic. Proteinele din gluten pot provoca sindromul intestinului permeabil, enteropatie glutenică și alte cauze majore de stres al sistemului digestiv.

Unicul avantaj al acestor cereale este că sunt produse la prețuri mici. Dacă aveți de ales doar între a muri de foame și a mânca ceva făcut din făină rafinată, procesată, alegeți făina. Altminteri, feriți-vă de ea.

Să fie pâinea, pizza, biscuiții, pastele făinoase și cerealele chiar așa de rele pentru noi? Dr. David Ludwig, directorul de la New Balance Foundation Obesity Prevention Center de pe lângă Spitalul pediatric din Boston, afirmă: „Carbohidrații rafinați, inclusiv produsele din grâu rafinate, reprezintă de departe cea mai dăunătoare influență asupra dietei americane curente“. Mie-mi pare că-i destul de rău. Și totuși adorăm să mâncăm orice într-o chiflă albă sau pe o felie de pâine. E și cum nu se poate mai convenabil. Întregul imperiu fast-food este construit pe pâine. Dar consumul ei înseamnă că primim constant doze de zahăr amestecat cu grăsimi nesănătoase și proteine în exces. Citiți lista ingredientelor de pe ambalajul unei pâini obișnuite. Aproape sigur veți găsi zahăr, sirop de porumb bogat în fructoză și poate și sirop de porumb simplu, trei feluri de zahăr, în afara inutilei făini rafinate de grâu.

Nu e pâine, e un mecanism de livrare a zahărului. Valabil și pentru pastele făinoase.

Zahărul rafinat și sorturile de făină rafinată sunt surse majore de stres nutrițional — o mare parte din ce-i în neregulă cu dieta americană standard și nu numai. Dacă le-am elimina numai pe acestea din alimentație, sănătatea noastră ar cunoaște o ameliorare substanțială, instantanee.

Restul surselor

Cei mai mulți dintre noi au citit deja despre presupusa legătură dintre consumul de sare și hipertensiune. Dar nu uitați că sarea rafinată și iodată din alimentele procesate nu-i totuna cu sodiul necesar pe care-l asimilăm din surse cum ar fi sarea cristalizată nerafinată, care conține electroliți, ca sarea de Himalaya. Avem nevoie de sare pentru a trăi și, contrar celor ce ni s-au tot spus, sarea în sine nu cauzează creșterea tensiunii arteriale. Dar, dacă înghițim prea multă sare și prea puțină apă sau potasiu, din asta poate rezulta hipertensiune.

Soluția nu e totuși eliminarea sării. Trebuie numai să ne axăm pe consumul exclusiv de sare nerafinată, în combinație cu suficient potasiu (din alimente integrale) și apă. Amintiți-vă, sarea e un aliment. Poate fi de calitate bună sau proastă. Alegeți surse naturale, cât mai neprocesate posibil. Din nou, dacă ne vom bizui pe alimente integrale și pe apă, vom rămâne sănătoși și echilibrați.

Excesul de proteine cauzează stres nutrițional. Am mai discutat despre asta în carte, știu, de mai multe ori, dar merită repetat. Orice depășește 15% din necesarul caloric, ca proteine, e mai mult decât avem nevoie. Proteinele în sine sunt o problemă, iar dacă provin din hrană animală, vor fi însoțite de și mai multe surse de stres nutrițional: bacterii dăunătoare, hormoni, antibiotice, chimicale. Toate mizeriile cu care au fost hrănite bietele aninale vor ajunge în farfuria noastră. Numai că nu le putem vedea.

Altă sursă invizibilă de stres digestiv sunt organismele modificate genetic (OMG). Europenii sunt mult înaintea americanilor în privința recunoașterii amenințărilor venite dinspre semințele și plantele modificate în laborator la nivelul ADN. Potrivit unui articol publicat de cercetători ai Facultății de Medicină a Universității din Athens, „rezultatele majorității studiilor privind alimentele MG [modificate genetic] arată că ele pot cauza unele efecte toxice, precum efectele hepatice, pancreatice, renale sau reproducătoare, și pot altera parametrii hematologici, biochimici și imunologici“.

În prezent, OMG-urile constituie un subiect de dispute aprinse. Activiștii ecologiști se zbat să forțeze corporațiile să eticheteze ca atare produsele care conțin organisme modificate genetic. Companiile, din motive evidente, luptă contra oricărei reglementări care le-ar cere să ne spună ce mâncăm.

Fumați tutun sau marijuana? Luați medicamente cu rețetă? Beți cafea dimineața și vin seara? Toate acestea contribuie la stresul cauzat de hrana pe care o consumăm. Cu cât ingerăm mai multe chimicale, cu atât mai multă alimentație benefică va fi necesară numai pentru contracararea relelor. Știți deja chestiile astea. Eu doar vă tachinez și vă cer să fiți un pic mai sinceri.

Luați în considerare asta: un studiu făcut de Center for Disease Control afirmă că 53% dintre persoanele care mor înainte de 65 de ani o fac „din motive legate direct de stilul de viață“.

Presupun că un castron cu chipsuri din când în când, o sticlă de vin bun sau o friptură cu prietenii sunt în regulă. Categoric beneficiem de distracții și de momente fericite. Dar să facem asta zilnic sau săptămânal? Nu mai e așa de în regulă.

Consecințele stresului nutrițional

Ceva nou ne intră în sânge și începe să-și croiască drum către celulele noastre, făcându-ne organismele să se întrebe ce e și cum să reacționeze. Dacă-s chimicale nerecunoscute, organismul va reacționa instantaneu. Va elibera anticorpi și antigeni. Se produce oxidarea celulelor. Mâncăm alimente adevărate, 100% naturale, și ce se întâmplă? Organismul se uită la varza crudă și tânără zicându-și: „Recunosc asta! Știu ce să fac cu ea“. Nu-i nimic de tamponat sau de neutralizat și pe ansamblu se va folosi mai puțină energie cu digeratul și metabolizatul, însemnând mai puțin stres.

Sigur că nimeni nu poate supraviețui numai cu salată de varză kale fragedă. Dar, cu cât mai multe alimente asemănătoare vom consuma, cu atât mai puțin ne vom stresa organismul. E exponențial mai bine să mâncăm fructe decât bomboane sau jeleuri cu arome de fructe.

Astăzi producem mai multe molecule reactive decât oricând înainte. Numai că reacțiile oxidative și crearea antioxidanților vitali se desfășoară ca parte naturală a metabolizării hranei consumate. Cele două forțe pot fi ținute în echilibru consumând alimente integrale naturale. Dacă înghițim mâncăruri proaste, nu vom obține antioxidanții de care avem nevoie. Și, din cauza nutriției proaste, avem nevoie de ei mai mult ca niciodată. Dar sfârșim prin a-i folosi pe cei pe care-i aveam deja, dezlănțuind un tsunami de radicali liberi.

Ori de câte ori consumăm non-hrană, ne stresăm organismul. Dar suntem rezistenți și ne putem adapta la aproape orice o vreme. Într-un fel, ar fi mai bine dacă n-ar fi adevărat. Dacă măruntaiele noastre s-ar răscula, ar trebui să începem să mâncăm mai bine. Dar organismul e un soldat loial. Va accepta orice abuz la care îl expunem și va continua să mărșăluiască stoic ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic.

După aceea ne trezim într-o zi și ne întrebăm: „Vai, de ce sufăr cu inima sau de cancer?“ Răspunsul este evident, indiferent că vrem să-l vedem sau nu. Să fie genele? Nu, probabil că nu. Sunt toți anii ăia în care am mâncat și am băut mizerii. Credeam că vom scăpa basma curată, dar n-a fost așa; numai că a durat puțin. Totul a mers după ceasul organismului, pe care nu-l putem desluși.

Trebuie să ne formăm obiceiul de a ne întreba: Este mâncarea asta curată? Conține oare pesticide, erbicide sau alte chimicale industriale? A fost făcută cu OMG-uri? A fost creată într-o bucătărie sau într-o fabrică? Sunt cele câteva ingrediente recognoscibile însoțite de o lungă listă cu aditivi, aromatizanți, conservanți, coloranți, antiaglomeranți și alte chimicale cu nume ciudate, de care altfel nu ne-am atinge de bunăvoie? Organismul nostru trebuie să le digere și să le metabolizeze pe toate, nu numai nutrimentele.

Lista articolelor care pot exercita stres nutrițional este aproape nesfârșită. Iar mare parte din stresul pe care îl îndurăm nu este emoțional sau psihologic; el vine dinspre mâncărurile și băuturile nesănătoase, de la obiceiuri proaste. Trebuie să ținem minte bine un principiu: tot ceea ce organismele noastre nu recunosc ca hrană va fi sursă de stres. Când vine vorba de mâncare, orice alegere contează. Vreți să scădeți nivelul stresului din viață și să aveți parte de multe efecte secundare pozitive? Mâncați preponderent alimente vegetale integrale!

Există oameni care cred că un meniu fast-food ieftin este mai valoros decât o salată de legume sau de fructe organice. Dar s-ar putea să vină o zi în care acel meniu de câțiva dolari va fi cel mai costisitor lucru pe care l-au mâncat vreodată.

De făcut √

• Eliminați două din cele mai dăunătoare și mai comune surse de stres nutrițional: zahărul rafinat și cerealele rafinate. Procedați astfel și veți fi făcut deja un pas mare pe calea înlăturării relelor venite dinspre ce mâncați.

• Nu înlocuiți zahărul cu edulcoranți artificiali. Aceste chimicale ne păpăcesc metabolismul și ne determină să acumulăm impropriu grăsimi, fiind toxice pentru creier și pentru alte organe. Folosiți îndulcitori naturali

concentrați, precum stevia, zahărul din flori de cocos, curmalele sau luo han gao.

• Evitați să consumați orice aliment care nu este util pentru o bună funcționare celulară. Cel mai frecvent asta înseamnă alimente procesate, care conțin substanțe neîntâlnite în natură și care nu sunt necesare organismului uman. Rămâneți la alimente integrale vegetale.

• Consumați sare nerafinată. Sarea de Himalaya costă mai mult decât cea din supermarket și e mai greu de găsit, dar merită efortul. Sarea rafinată este o altă sursă de stres nutrițional. E tipul folosit în mâncarea procesată și în alte porcării. Rețineți că sarea nerafinată este plină de electroliți necesari. E hrană celulară!

• Feriți-vă de pesticidele, erbicidele și OMG-urile folosite în cultivarea fructelor și a legumelor. Putem fi afectați de ele chiar și când încercăm să mâncăm sănătos. Dacă ne creștem singuri hrana sau o luăm din locuri și de la persoane de încredere, gătind-o noi înșine acasă, vom avea un control mai bun asupra a ceea ce ne intră în organism.

Detoxificarea, forța vitală numărul cinci

Toți am văzut la știri imagini din orașe în care gunoierii au intrat în grevă.

La început, străzile sunt flancate de câțiva saci menajeri. Și se tot adună în grămezi care, la un moment dat, se surpă, obligând trecătorii să calce peste ei. Sacii de plastic se rup și-și varsă conținutul pe caldarâm, murdărind totul. Apoi apar la ospăț viermii și mușțele, răspândind mizerie și boli. Grămezile continuă să crească în înălțime și în diametru până când nimeni nu mai poate trece peste ele, nu că am vrea să încercăm. În acel moment mirosul a ajuns să trăsnească, iar aerul s-a umplut de multe ciudățenii. Parcă totul e îngropat sub gunoaie, sub duhoare și sub pestilență. Nu mai este un mediu potrivit pentru oameni. Orașul e bolnav.

Asta s-ar întâmpla și în organismele noastre dacă sistemele de detoxificare ne-ar intra în grevă. De fapt, în realitate chiar se produce un soi de coșmar similar. Și, cu toate că nu are nimic de-a face cu livrarea de mărfuri bune — nutrimente, oxigen sau apă — în organism, detoxificarea este o forță vitală la fel de importantă ca toate celelalte.

Când vorbesc despre detoxificare, oamenii din ziua de azi se referă de obicei la curățenia de după apucăturile proaste (consum de tutun, alcool sau droguri recreative) și otrăvurile antropogene (poluare, chimicale industriale etc.) care se adună înăuntrul nostru.

Dar organismele noastre știu numai că există lucruri, multe lucruri, care trebuie aruncate. Asta-i unica sarcină a sistemului de detoxificare: să arunce toate gunoaiele. Toate, și naturale, și făcute de om.

De câte ori inspirăm, de pildă, extragem oxigen din aer. Restul sunt reziduuri, procum gazele de eșapament. Apoi expirăm și eliminăm carbonul, azotul și alte gaze și toxine care altfel ne-ar otrăvi. Fiecare

expirație, de la naștere până la moarte, e o manifestare a activității sistemului de detoxificare. Din care plămânii reprezintă o parte importantă.

Pielea este prima linie de apărare față de amenințările externe, o barieră contra germenilor și a otrăvurilor. Rolul principal al transpirației este de a controla temperatura. Dar face parte și din sistemul de detoxificare, cărând în afara organismului ureea și excesul de sare sau de alte minerale. Totodată, îndepărtează bacteriile și virusurile care se adună pe piele.

Sistemul limfatic transportă prin tot corpul globule albe și alte celule ale sistemului imunitar produse de timus și de măduva osoasă, iar la întoarcere aduce toxine și carcinogene în nodurile limfatice, care le filtrează și le distrug.

Însă organele principale ale sistemului de detoxificare sunt ficatul și rinichii, care au multe de făcut.

Mâncăm. Chiar lucruri bune, sănătoase. Organismele noastre descompun hrana în mii de componente, apoi determină ce să absoarbă și unde să trimită. Acesta-i alt miracol care se produce continuu în corpurile noastre. Recunoaștem instantaneu, la nivel celular, ce putem folosi și ce nu, după care transportăm totul acolo unde îi e locul.

Dar o bună parte din hrană nu va fi absorbită. Va trebui să ajungă la gunoi. Până și cele mai benefice legume și fructe conțin toxine. E felul în care orice plantă descurajează creaturile (ca noi) care caută să le consume în exces. Cofeina este un insecticid natural. Dacă împrăștiați cafea râșnită pe sol, majoritatea gâzelor vor părăsi zona. Toxinele naturale și cele făcute de om sunt la fel de puternice. De pildă, grație evoluției, a apărut o plantă conținând o substanță care acționează ca un anticoncepțional pentru insecte.

În cantități mari, acidul prusic aflat în mere, în prune și în piersici ne poate inhiba oxigenarea. Goitrogenii conținuți de legumele crucifere pot interfera cu funcția tiroidiană. Agenția FDA nu reglementează aceste toxine naturale. Cu ele trebuie să ne descurcăm singuri.

Părțile utile ale alimentelor își croiesc drum prin sânge către celulele noastre, dar nu acesta este capătul călătoriei lor. Nutrimentele intră în celule, unde creează energie. Dar orice proces energetic produce reziduuri, gândiți-vă la fumul și la cenușa din arderea cărbunelui sau a țițeiului. Reziduurile trebuie eliminate din celule pentru a le permite acestora să funcționeze normal. Dat fiind că avem 70 de trilioane de celule, asta înseamnă mult gunoi, 70 de trilioane de pubele care trebuie golite continuu. Deșeurile sunt scoase prin membranele celulare, fiind transportate în ficat și în rinichi. Aici sunt filtrate și expediate către vezica urinară sau colon, care scot toxinele afară. (După aceea sunt reciclate de natură și în cele din urmă reintră în organismele noastre, dar asta-i o altă discuție.)

Și producem permanent celule noi, deci cele vechi trebuie să moară pentru a elibera spațiul. Celulele moarte trebuie transportate și eliminate din organism. Ciclul de primenire al tuturor celulelor durează aproximativ 10 ani, unele fiind regenerate mult mai repede. Pereții intestinali durează mai puțin de o săptămână. Pielea este înlocuită cam la două săptămâni. În fiecare an ne crește un ficat nou.

Asta înseamnă mult de reconstruit. Multe celule vechi de înlăturat. Și multă muncă de copiere pentru ADN, care uneori se întâmplă să dezvolte mutații. Cu cât va fi mai stresat ADN-ul, cu atât mai mare va deveni riscul de apariție a unor mutații nesănătoase, cum sunt cele care cauzează cancerul. Alt motiv pentru care vrem să ne păstrăm sistemul imunitar în stare bună.

Sunt multe alte chestii pe care trebuie să le aruncăm: bacterii, virusuri și o foarte lungă listă de reziduuri metabolice a căror prezență stânjenește diversele funcții ale organismului. Afară cu toate!

În organismele noastre se petrec foarte multe procese de creare și de transformare. Firește, trebuie să existe și o curățenie pe măsură. Și chiar așa stau lucrurile, ca un fel de recirculare înăuntru-afară permanentă, care ne schimbă mereu conținutul.

Dacă ne-am confrunta numai cu reziduurile lăsate de hrana, aerul și apa de calitate, am fi într-o formă decentă. Urmând o dietă sănătoasă, cu multe legume și fructe, ne-am păstra ușor alcalini, bine oxigenați și bogați în

vitamine, fitonutrimente și antioxidanți; toate acestea sprijină procesul de detoxificare și încetinesc pierderile telomerice, viteza de îmbătrânire a ADN-ului nostru. Nivelul general al inflamațiilor ar fi ușor de controlat.

Dar nu!

Sunt mult mai multe chestii. Chestii cu adevărat rele.

Radicalii liberi, de pildă. Aceștia sunt atomi sau molecule cu un număr impar de electroni, ceea ce înseamnă că trebuie să fure un electron de la un alt atom pentru a se stabiliza. Radicalii liberi se acumulează și creează stres oxidativ, riscând să provoace mutații celulare, care pot fi carcinogenice. Ei ne slăbesc și prin exterminarea citokinelor, moleculele folosite de sistemul imunitar pentru comunicare și pentru coordonarea eforturilor sale. Ele îi permit organismului să afle unde trebuie să trimită globule albe care să lupte contra invadatorilor. Incapacitarea acestui sistem ne inhibă capacitatea de a reacționa.

Radicalii liberi se află la originea foarte multor năpaste moderne, precum bolile cardiovasculare, cancerul, afecțiunile autoimune, artrita, maladiile Parkinson și Alzheimer, fibroza cistică și altele.

Radicalii liberi sunt creați uneori de metabolismul normal. Alteori sunt rezultatul toxinelor din mediu. Chiar și stresul oxidativ cauzat de eforturile fizice intense le crește numărul. O anumită concentrație de radicali liberi este necesară pentru descompunerea nutrimentelor. Prea mulți ne vor dezechilibra însă.

Organismul uman e construit să facă față chiar și radicalilor liberi, cu condiția ca sistemul de detoxificare să nu fie solicitat mai mult decât poate să ducă.

Amenințarea suplimentară vine dinspre celelalte chestii nenaturale pe care le ingerăm. Obiceiurile proaste de care pomeneam, precum alcoolul și drogurile, plus metalele grele, petrochimicalele, gazele de eșapament, pesticidele, erbicidele, diverșii poluanți anorganici, acesta e genul de gunoi care ne zace în organisme, nemetabolizat. Dacă nu sunt expulzate, aceste

substanțe străine se pot fixa în grăsime, în mușchi, în oase și în alte țesuturi. Pot sta acolo decenii întregi, otrăvindu-ne încet și afectând funcțiile corporale normale. O expunere chiar și sumară la metale cum ar fi arsenicul, mercurul, plumbul și cadmiul va ajunge să ne submineze capacitatea de a ne hrăni și de a ne detoxifica singuri.

Termenul științific pentru orice substanță străină de organismul uman este xenobiotic. Practic toate alimentele care au fost ambalate, îmbuteliate sau altfel procesate conțin ceva substanțe xenobiotice. Poate fi o grăsime parțial hidrogenată care sună a hrană, dar e de fapt creată în laborator. Poate fi un colorant. Sau o aromă artificială ori un conservant adăugat ca să mențină produsul semi-proaspăt mult dincolo de cât intenționase natura. Poate-i doar ceva care să-l arate crocant sau semeț în farfurie.

Doar pentru că-l vedem pe rafturile sau în frigiderele alimentare din magazine nu înseamnă că un produs procesat va fi recunoscut de organism ca hrană. Două milioane de ani de evoluție nu ne-au pregătit să ne adaptăm la mizeriile care ni se bagă în hrană de vreo patru-cinci decenii. În fiecare zi sunt inventați și folosiți aditivi noi. Chiar crede cineva, la modul serios, că toate au fost dovedite bune pentru consum pe termen lung? Nu, și e chiar nepractic măcar să-ntrebăm. Așa că ne scuipăm în sân și înghițim aceste substanțe fără a ști în ce cantitate, cât de dăunătoare ar putea fi sau cum vor interacționa cu restul toxinelor pe care le absorbim zilnic prin plămâni, stomac și piele.

Ne-am creat un habitat cu totul nou, impropriu pentru sănătatea noastră. Și acum suntem nevoiți să trăim în el. Suntem loviți tot timpul de substanțe toxice și de forțe de tot felul. Lumea nenaturală a ajuns s-o învăluie pe cea naturală și o copleșește la fiecare cotitură.

Școala de Sănătate Publică a Universității Columbia a estimat într-un studiu că 95% din cazurile de cancer au drept cauze alimentația, fumatul, expunerea la soare sau toxicitatea mediului. Potrivit studiului, în hrana pe care o consumăm curent au fost adăugate peste 3 000 de chimicale, iar în procesarea alimentelor sunt folosite peste 10 000 de solvenți chimici, emusificatori și conservanți.

La naștere avem deja un bagaj mare plin cu toxine și poluanți. O cercetare inițiată de Grupul de Lucru pentru Mediu arată că în sângele prelevat din cordonul ombilical al unor nou-născuți selectați aleatoriu din diverse maternități americane există aproximativ 200 de substanțe chimice și poluante industriale. Analizele au identificat pesticide și reziduuri rezultate din arderea cărbunelui, a benzinei și a gunoaielor, substanțe despre care se știe că provoacă malformații, cancere și tulburări de creștere.

Dioxina, spre exemplu, este probabil cea mai toxică substanță cunoscută de știință. E o clasă de chimicale în sine făcute de om ca produse derivate din toate procesele de fabricație în care este implicat clorul. Se apreciază că aproximativ 30 din cele peste 400 de forme de dioxină au o toxicitate semnificativă. Dioxinele se găsesc în aer, în apă, în produse pe care le folosim și le consumăm zilnic. Ele sunt carcinogene puternice care inhibă sistemul imunitar și, totodată, provoacă probleme de dezvoltare a sarcinii. Sunt un coșmar.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, 50% din expunerea umană la dioxină se face prin hrană. Aceste chimicale se fixează preponderent în grăsimi, ceea ce înseamnă, desigur, că le ingerăm în cea mai mare parte când consumăm produse animale: carne, lactate, ouă. Nici când mâncăm pește n-ar trebui să ne simțim în siguranță; peștii pot conține mari cantități din dioxinele care-și croiesc drum în ape.

Sistemele noastre de detoxificare n-au fost concepute să prelucreze dioxine. Dar încearcă.

Alte toxine industriale comune care ne atacă zilnic organismul sunt ftalații, o grupă de chimicale folosite la flexibilizarea și ranforsarea plasticelor. Sunt utilizate în sute de produse: linoleum, adezivi, detergenți, uleiuri lubrifiante, articole de îmbrăcăminte și produse de îngrijire personală ca săpun, șampon, fixativ sau ojă.

Un studiu comandat de Agenția americană de Protecție a Mediului (EPA) și realizat de cercetători ai Școlii de Sănătate Publică a Universității Texas a relevat că „ftalații au o prezență largă în alimentele din SUA“ și, cu toate

că aportul din exemplele individuale se situa sub limitele EPA, „expunerea cumulativă la ftalați este îngrijorătoare“.

Organismele modificate genetic (OMG) sunt o specie nouă de toxine, una dintre cele mai periculoase, fiind deghizate în alimente vegetale. Procesul de modificare genetică distruge ADN-ul unei plante și îl recompune, înlocuind ceva atât de natural cu unele dintre cele mai nenaturale lucruri imaginabile. Pentru plasarea de pesticide în semințele unei plante se injectează noi gene la nivel celular. Metoda ucide insecte, dar omoară în același timp și viața. Se prea poate să ne displacă insectele, dar prezența lor denotă condiții favorabile vieții. Dacă ceva le ucide, credeți că acel ceva e bun pentru noi? Gândiți-vă la toate pesticidele folosite de cei care fac dezinsecții și deratizări. Vă atrage ideea de a vă expune la otrăvuri mortale?

În „Nutriția, forța vitală numărul unu“ am discutat dovezile contra OMG-urilor. Dacă vreți să aflați și mai multe, citiți Seeds of Deception, o carte grozavă scrisă de Jeffrey Smith, sau vizionați Genetic Roulette, un documentar regizat tot de el.

Am putea continua la nesfârșit cu înșirarea mizeriilor malefice de care sistemele noastre imunitare trebuie să ne apere în fiecare secundă, dar ați prins ideea: e de rău.

Până și viața și interacțiunile noastre emoționale ne pot pune în situații cu efecte fiziologice toxice asupra organismului. Stresul mental, cum am mai discutat, ne crește aciditatea. El cauzează și modificări în chimia creierului, ceea ce duce la inflamații și are ca rezultat slăbirea sistemului imunitar.

Suntem perfect capabili să facem față stresului mental și fizic, dar numai dacă este de scurtă durată. Când orice tip de stres devine constant, reacția noastră la el creează o stare cronică. Într-un studiu intitulat „Why Zebras Don’t Get Ulcers“, Robert M. Sapolsky face o analiză a trei decenii de cercetare în domeniu. „Bolile asociate cu stresul rezultă, predominant, din faptul că ne activăm atât de des un sistem fiziologic care a evoluat pentru a reacționa la urgențe fizice acute, dar pe care îl ținem în funcțiune luni de-a rândul, făcându-ne griji pentru împrumuturi, relații, serviciu“, a conchis el.

Și agresorilor invizibili — radiațiile electromagnetice, microundele, semnalele Wi-Fi, radiația telefoanelor celulare — le plătim un tribut.

Incidența cancerelor crește continuu, în pofida tuturor medicamentelor pe care le-am creat pentru a le combate și a cunoașterii căilor de prevenire. Chiar credem că asta n-are nicio legătură cu copleșirea sistemelor noastre de detoxificare? Nu că ar fi apărut vreo substanță toxică nouă și mortală. EPA și alte agenții stau la pândă mereu după ceva realmente mortal. Dar nimeni nu se uită la picurarea constantă, în doze mici, de toxicitate în toate formele sale cotidiene. La un moment dat paharul se umple și dă pe afară. Rezistăm ce rezistăm până când un singur ceva ajunge să ne împingă dincolo de limită.

Vă amintiți scena pe care v-am descris-o, cu gunoierii care intră în grevă și orașul înghițit de gunoaie? Asta se petrece în noi dincolo de piele. Toxinele se acumulează de-a lungul mai multor decenii. Ficatul, rinichii și plămânii ajung să nu mai poată face față. Inflamația este mecanismul normal prin care organismul nostru se ferește de boli și de vătămări, dar, dacă persistă prea mult, inflamația însăși poate fi dăunătoare.

Este un exemplu perfect al celor ce se întâmplă după ce sistemul imunitar este copleșit. Reacția inflamatorie are menirea de a ne proteja de amenințările pe termen scurt, cum ar fi infecțiile sau rănile. Dar un asalt continuu ne aduce într-o stare de inflamare cronică. Organismele nu ne pot rezista la nesfârșit.

Ficatul este responsabil de aproximativ 500 de acțiuni diferite despre care știm, susținând practic toate celelalte organe din corp. Este nucleul sistemului de detoxificare, absolut tot ce ingerăm va trece prin el. Acționând literalmente ca filtru, ficatul adună toxinele din sânge, le neutralizează și apoi le trimite spre ieșiri.

El e un organ atât de robust încât e foarte greu de vătămat și chiar și atunci se poate regenera. Numai că alimentația proastă, obezitatea, excesul de alcool, toxinele din mediu și medicamentele prescrise metabolizate impropriu pot cauza o afecțiune numită ficat gras. Aceasta îi poate slăbi

capacitatea de a detoxifica sângele, iar depunerile de grăsime le oferă toxinelor un loc unde să se ascundă.

Și rinichii pot fi vătămați de obiceiurile proaste de care sunt meniți să ne apere. Cercetători ai Universității Johns Hopkins au monitorizat peste 2 000 de adulți tineri vreme de 15 ani. Cei care erau obezi sau consumau multă carne roșie, alimente procesate și băuturi carbozaharoase erau substanțial mai predispuși să dezvolte o afecțiune numită proteinurie, proteine în urină, indicator de disfuncție renală, decât cei cu alimentație și stil de viață sănătos.

Povara rinichilor crește odată cu toxicitatea lumii noastre, iar noi înrăutățim situația prin felul în care mâncăm, bem și trăim. În prezent, bolile de rinichi ucid mai mulți americani decât cancerele mamare și cele de prostată la un loc. Dar, dintr-un motiv oarecare, nu petrecem prea mult timp îngrijorându-ne de bieții noștri rinichi epuizați.

Peste 10% dintre americani suferă de boli renale cronice, dar mulți nici măcar nu o știu; o mare parte din ele sunt asimptomatice. Deși au la dispoziție analize de urină simple, numeroși oameni nu descoperă că suferă de rinichi decât prea târziu, când vor avea deja nevoie de dializă. Hipertensiunea crește și mai mult acest risc, o cincime din persoanele hipertensive suferă și de rinichi.

Rinichii fac mai mult decât filtrarea toxinelor. Ei contribuie la menținerea echilibrului electrolitic și acid-alcalin, reglează tensiunea arterială și stimulează producția de hemoglobină. Aceste funcții în sine sunt necesare pentru susținerea sistemului de detoxificare. Dacă sunt bolnavi, rinichii nu vor mai putea îndeplini bine niciuna dintre aceste sarcini. Imunitatea noastră va avea de suferit. Și ne trezim loviți „ca din senin“ de o boală. Zău? De fapt, noi înșine am creat condițiile bolii, posibil în cursul câtorva decenii.

Sistemul nostru de detoxificare este acum suprasolicitat. În timp, am devenit tot mai vulnerabili la amenințările externe. Sistemul imunitar abia dacă mai merge. Ăsta-i momentul în care un carcinogen, pe care cândva îl neutralizam lesne, începe subit să lucreze la modificarea genelor.

Fundația sistemului de detoxificare

După cum am discutat deja, o foarte mare parte a corpului omenesc este dedicată protecției contra vătămărilor serioase: pielea, glandele sudoripare, plămânii, ficatul, rinichii, măduva oaselor, timusul, sistemul limfatic, sistemul imunitar, flora intestinală, vezica urinară și colonul.

Niciunul dintre ele nu-i cel ce ne ține realmente în siguranță, desigur.

Niciunul dintre aceste organe uimitoare și sisteme minunate nu ar funcționa prea bine dacă nu ar exista celelalte patru forțe vitale. Nutriția, hidratarea, oxigenarea și alcalinizarea constituie adevărata fundație a sistemului de detoxificare, realul substrat al imunității noastre.

Suntem pierduți, dacă nu avem grijă de cele patru aspecte. Organismele noastre vor ajunge ca străzile pe care vi le-am descris, îngropate în gunoaie și mizerie.

Acesta e lucrul cel mai important de știut despre abilitatea noastră de a ne vindeca singuri: un corp puternic, sănătos și bine hrănit este un mediu neprielnic pentru boală. Nu pot sublinia asta destul. Fiecare boală, suferință, tulburare și deficiență ne vor șubrezi capacitatea de funcționare a sistemului imunitar. Primul pas către o detoxificare eficientă e să avem grijă de tot restul. Dacă adoptăm lucrurile bune și le evităm pe cele rele, le vom îngădui corpurilor noastre să fie cum au fost menite: mașinării puternice de luptă contra maladiilor.

Procedând astfel, nu va mai trebui să ne facem griji că putem „lua“ o răceală. Îmi displace profund termenul; sugerează o neînțelegere totală a felului în care ne îmbolnăvim. Voi folosi o imagine ușor dezgustătoare pentru a-mi ilustra ideea: dacă un om bolnav de gripă mi-ar strănuta în față, direct în gura mea deschisă, iar sistemul imunitar mi-ar fi puternic și

funcțional, aș inhala o mulțime de germeni, dar niciunul nu m-ar îmbolnăvi. Asta deoarece mediul meu intern, sănătos, ar fi prea greu de penetrat.

Pe de altă parte, dacă suntem surmenați și vulnerabili — acidificați, deshidratați, hipoxici și lipsiți de nutrimentele adecvate — vom deveni gazde numai bune pentru bacteriile și virusurile dăunătoare, ba chiar și pentru carcinogene. Ele vor fi fericite să profite de ospitalitatea noastră.

Acesta este adevăratul mecanism al bolii: nu luăm o răceală, ci prin acțiunile noastre — hrană, obiceiuri, stres — creăm condiții ori de primire, ori de respingere a gripei. Valabil și pentru bolile de inimă, cancer și accidente vasculare cerebrale, principalele trei categorii de ucigași contemporani. În multe cazuri, aceste afecțiuni sunt asociate cu comportamentele nesănătoase. Că ne dăm seama sau nu, boala e adesea rezultatul unei alegeri făcute de noi. Țânțarii nu prosperă decât dacă au surse de apă stătută, locuri în care pot să se înmulțească și să prospere. La fel microbii, sursa multor boli umane. Ce fel de mediu creăm în noi?

Sigur, condițiile sunt uneori complet în afara controlului nostru. Despre un copil bolnav nu se poate spune că a ales un stil de viață care a favorizat boala. Chiar și adulții cu stiluri de viață foarte sănătoase cad pradă unor afecțiuni cronice. Asta doar subliniază nevoia de a face alegeri conștiente în privința hranei și, de ce nu, a exercițiilor fizice, dacă răbdăm sau nu stresul și relațiile toxice.

Nu uitați că între 10 și 20% dintre maladii sunt cauzate exclusiv de predispoziții genetice, restul fiind influențat puternic de alegerile privind stilul de viață. Purtăm în noi mulți germeni, dar nu toți ajung să se exprime. Acidul dezoxiribonucleic ascultă de mediul pe care-l creăm noi. Alimentația nesănătoasă și alte obiceiuri proaste promovează un tip de expresie genetică. Consumul de alimente bune, proaspete și vegetale, cel de apă și exercițiile fizice promovează alt tip.

Nutriția este de departe cel mai important factor în funcționarea sistemului imunitar.

Este motivul pentru care, în Lumea a Treia, lipsa apei potabile, supraaglomerarea și absența salubrizării fac din infecții o cauză comună de boli grave și decese. De aceea, în India, cum aminteam mai devreme, curcuma este un condiment adorat. Indienii îl consumă zilnic. El dă culoarea galbenă în curry. Și mai există un motiv pentru care este atât de popular: conține curcumină, care-i dă și numele, un antiinflamator puternic și un stimulent imunitar. Mâncarea și condimentele sunt farmacia săracului.

Din fericire, noi putem profita de leacurile miraculoase ale științei. Dar, cum se întâmplă adesea, soluția devine o problemă mai gravă. Pe vremuri, oamenii mureau din cauza bacteriilor care nu puteau fi suprimate de sistemul lor imunitar; apoi au fost descoperite antibioticele. Primul indiciu de posibile necazuri se găsea chiar în nume: biotic înseamnă viață; antibioticul ucide viața. Cine putea să prevadă vreun motiv de îngrijorare?

Salt înainte în prezent, când 70-80% din toate antibioticele administrate în SUA sunt date animalelor. Și nu numai pentru combaterea infecțiilor, ele fac animalele de cultură să crească mai mari și să fie atât de sănătoase cât să se poată hrăni. Abuzul de antibiotice promovează apariția bacteriilor rezistente la medicamente, care au ajuns să ucidă 100 000 de americani anual. Carnea este dăunătoare chiar și indirect.

Pe lângă o alimentație generală bună, sistemele noastre imunitare necesită în mod specific zinc, iod, vitamine B (în special B6 și B12), vitaminele A, C și E, fier, cupru, acid folic și coenzima Q10, un antioxidant. Zincul susține timusul, creatorul celulelor T care combat infecțiile. Și alt mineral, seleniul, contribuie la producerea de celule T. Glutationul este cunoscut drept „antioxidantul-șef“, pentru că acționează mai mult decât oricare altă substanță cunoscută în lupta contra radicalilor liberi. Carotenoidele — nutrimentele pigmentate care dau fructelor și legumelor culori aprinse — conțin și ele antioxidanți, la fel ca ceaiul, în special ceaiul verde.

Toate aceste substanțe pot fi găsite în suplimente alimentare. Dar cele mai bune și mai eficiente surse rămân alimentele integrale. Zincul este conținut în arahide, în ciocolata neagră, în germenii de grâu prăjiți și în semințele de dovleac și de tărtăcuță prăjite. (Se mai găsește în ficat, stridii și crab.) Un studiu publicat în American Journal of Clinical Nutrition arăta că putem

obține tot seleniul de care avem nevoie mâncând numai două nuci de Brazilia pe zi. E prezent și în semințele de floarea-soarelui, ciuperci, cereale integrale și ceapă.

Antioxidanții sunt grupul de vitamine, minerale și alte nutrimente care combat oxidarea produsă de radicalii liberi. Ei pot preveni mutația genei p53, de pildă, care suprimă tumorile. Antioxidanții contribuie și la protejarea ADN-ului, un alt mijloc prin care cancerul este împiedicat să găsească în noi un mediu ospitalier.

Fibrele sunt deosebit de importante în procesul de detoxificare, atât cele de tip solubil, care sunt absorbite și utilizate de organism, cât și cele insolubile, care doar trec prin intestine (și în drum curăță toxinele). Acesta este alt motiv bun pentru a mânca fructe, legume și cereale integrale.

Și trebuie să bem multă apă. Apa este în organism un agent detoxificator extrem de puternic. Dacă suntem bine hidratați, vom avea la dispoziție cel mai bun mijloc de a transporta spre ieșiri toxinele și alte reziduuri.

Deshidratarea pune practic piedici sistemului imunitar în mai multe feluri. În primul rând, provoacă sporirea producției de histamine, care declanșează secreția de vasopresină, un supresor puternic al sistemului imunitar. Excesul de histamine mai cauzează oprirea sintetizării de interferon, o substanță anticanceroasă crucială care este prezentă în organismele bine hidratate. În cele din urmă, histaminele suprimă activitatea imunitară în măduva osoasă, principalul centru de producție a globulelor albe, cele care pot distruge și digera celulele canceroase.

Firește că apa noastră ar trebui să fie cât mai curată posibil, dat fiind că toxinele și iritanții care o pot polua doar adaugă la povară. În mediile urbane, apa este de regulă tratată cu clor, care ucide bacteriile potențial patogene. Un lucru bun, numai că sfârșim prin a avea de-a face cu clor, fluor, compuși medicamentoși și concentrații mari de solide dizolvate în apă, toate prezentând în sine alte pericole pentru sănătate. Mai bine găsim o sursă de apă sigură și netratată.

Și activitatea fizică joacă un rol în detoxificare. Cum arătam anterior, eforturile excesive vor crește numărul radicalilor liberi. La urma urmei, aceștia se formează în urma consumului de oxigen. Testele au evidențiat că maratoniștii și cei care fac exerciții intense suferă în consecință o degradare a ADN-ului.

Dar pagubele pot fi eliminate dinainte prin consumul de alimente bogate în antioxidanți. Cercetători ai Grupului de Cercetare Biomedicală și Științe Sportive de la Universitatea Edinburgh Napier au analizat efectul măcrișului de baltă asupra oxidării induse de efort. Subiecții care au mâncat măcriș înainte de antrenament au avut după aceea concentrații mai reduse de radicali liberi. Cei care nu au mâncat, exact opusul, cu potențiale degradări ADN mai mari. Cercetătorii au picurat suc de măcriș pe o mostră de sânge plină cu radicali liberi, descoperind același efect: planta curăța sângele.

Un alt studiu, publicat în American Journal of Clinical Nutrition, a conchis că măcrișul de baltă poate reduce degradarea ADN cu 17%. „Rezultatele susțin teoria potrivit căreia consumul de măcriș de baltă poate fi legat de reducerea riscului de cancer prin scăderea vătămărilor ADN și de posibila modulare a stării antioxidative prin creșterea concentrațiilor de carotenoide“.

Mai frecvent, exercițiile fizice au un efect benefic asupra sistemului de detoxificare. Cu cât transpirăm mai mult, cu atât bem apă mai multă și urinăm mai des, eliminând mai multe toxine din organism. Toxinele precum dioxina se fixează în grăsime, deci cu cât suntem mai în formă, cu atât mai puține locuri vor avea otrăvurile să se ascundă. Și dacă avem o condiție fizică slabă, urmăm probabil o dietă nesănătoasă, ceea ce e în sine o povară pentru sistemul imunitar.

În fine, trebuie să fim conștienți de toate toxinele din mediul nostru și să facem tot posibilul să le evităm, ceea ce poate fi foarte dificil. Ne aflăm în contact fizic cu lumea 24 de ore din 24 și orice atingem ne atinge. Și totul lasă o urmă, pe piele, în gură, în plămâni, în celule.

În fiecare zi sunt introduse în lume noi substanțe chimice. Se găsesc în aerul pe care îl respirăm, în apa pe care o bem, în materialele din care ne sunt construite casele și în mobila și covoarele care le decorează. În haine. În săpun, șampon, deodorant, parfum și în detergenții de rufe; orice produs de îngrijire personală aromat conține iritanți pe care organismul nostru trebuie să-i neutralizeze. Și aceștia există în practic oricare obiect făcut de om pe care îl atingem. Fără să știm, absorbim câte puțin din toate. Oamenii de știință au găsit mari cantități din astfel de substanțe în oameni normali și perfect sănătoși, metale grele, chiar și uraniu. Asaltul este necontenit. Citiți numai ingredientele de pe deodorant, de pe loțiunea hidratantă sau de pe gelul de duș. Nu veți vedea prea multe substanțe naturale.

Ce putem face cu acest segment de încărcare toxică? Să preluăm controlul. Să alegem mai bine. Să încercăm din greu să ne limităm expunerea fizică la contaminanți chimici. Țineți minte că nu doar cu hrana trebuie să fim foarte vigilenți; când atingem ceva, îl și asimilăm parțial, indiferent că vrem sau nu. Unii oameni au început să cumpere numai produse ecologice pentru îngrijirea personală și a gospodăriei deoarece le pasă de impactul pe care-l au asupra planetei. Dar e și mai important de-atât. Dacă Pământului îi dăunează ceva, probabil că acel ceva nu e grozav nici pentru noi. Nu sprijiniți companiile cărora nu le pasă de voi.

Cum putem ști dacă sistemul de detoxificare ne este supraîncărcat? După toate mărunțișurile care par să sâcâie mulți oameni; mai degrabă plângeri minore decât lucruri serioase, cum ne spunem păcălindu-ne singuri. Piele uscată, acnee, dureri de cap, indigestie, constipație, încheieturi dureroase, oboseală. Toate acestea pot fi cauzate de iritanți și de inflamațiile care ne copleșesc. Semnele pot fi atât de diverse și de subtile încât nu le asociem cu vreo cauză anume. Tocmai asta le face așa de periculoase. Nu le recunoaștem ca semne de avertizare timpurii pentru ceva posibil grav. Trebuie să știm ce să căutăm dacă avem de gând să și facem ceva în privința asta.

De făcut √

• Îngrijiți-vă de celelalte patru forțe vitale — nutriția adecvată, hidratarea, oxigenarea și alcalinizarea — pentru a vă întări sistemul de detoxificare. În caz contrar, nu vă așteptați ca organismul să poată lupta cu boala și să vă scape de substanțele vătămătoare pe care le-ați ingerat accidental.

• Nu abuzați de alcool și de droguri. Chiar și așa, viața modernă ne lovește cu atât de multă poluare a aerului și a apei, cu atât de multe chimicale necunoscute în mâncăruri și în băuturi, cu o gamă atât de vastă de aditivi industriali în haine, în produsele de îngrijire personală și în mediu, încât trebuie să fim foarte atenți și să evităm pe cât posibil aceste substanțe vătămătoare.

• Mâncați alimente și formați-vă obiceiuri care susțin funcțiile ficatului și ale rinichilor, dat fiind că aceste organe (mai ales ficatul) trebuie să contreze toată toxicitatea pe care o absorbiți zilnic.

• Ingerați din belșug fier, cupru, zinc, acid folic și coenzima Q10, precum și vitaminele A, B (mai ales B6 și B12), C și E, asigurând astfel buna funcționare a sistemului imunitar. Fructele și legumele viu colorate sunt de obicei foarte bogate în antioxidanți, motiv pentru care este important să vă lăsați ghidați de privire.

Cum să hrănim copiii

Iată ceva ce văd tot timpul.

Oamenii fac schimbări pozitive în ce mănâncă și ce nu. Și se vede. Grozav!

Apoi vine vremea să-și hrănească copiii și toate acele intenții bune și decizii inteligente sunt aruncate pe fereastră. Teoretic, toți părinții vor ce-i mai bun pentru copiii lor. Dar, dintr-un motiv abscons, asta nu acoperă mereu ce mănâncă și ce beau. E destul de grav când și părinții consumă mâncăruri proaste. Dar e chiar mai rău când părinții care cunosc importanța alimentației sănătoase le permit copiilor să mănânce prost. E ca și cum te-ai lăsa de fumat, dar ți-ai lăsa copiii să fumeze.

În pofida unor ameliorări recente, încă ne confruntăm cu o incidență inacceptabil de mare a obezității și a diabetului la copii. Eu tind să consider asta o urgență națională. Cel mai recent studiu susține că o cincime din adolescenții americani suferă de tulburări de atenție și de hiperactivitate. Și nu doar băieții, ci și fetele. O altă evoluție îngrijorătoare.

Acești copii sunt privați de nutrimente, privați de somn și încărcați cu chimicale toxice, iar noi suntem șocați când aflăm că au de suferit din cauza asta? Șocant ar fi dacă nu s-ar întâmpla așa.

Pomeneam mai devreme de dezvoltarea contemporană a două culturi alimentare distincte, una bună și una rea. Dar mai există încă o diviziune: o cultură alimentară pentru adulți și una pentru copii. În restaurante vedem meniuri separate. Pentru adulți, alegeri sănătoase: multe legume și salate, mirodenii și condimente, preparate proaspăt în bucătărie. Mâncăruri superbe. În meniul copiilor, găsim pizza, paste din făină albă, carne de pui inferioară și procesată, tăiată în forme drăguțe, dată prin cocă și prăjită în baie de ulei, crenvurști, hamburgeri, sucuri carbozaharoase, cacao cu lapte,

toți suspecții de serviciu. Mesajul pentru copii este limpede: astea-s lucrurile din care vrem să alegeți. Puteți ignora mâncarea adevărată.

Și nu-s numai restaurantele. Fiecare cultură alimentară are propriile-i surse de informații. Mass-media centrată pe hrana copiilor e plină de reclame la cereale cu zahăr, Happy Meals și „răcoritoare". Tinerii ascultă avizi când colegii lor dezbat calitatea unei pizze proaste în raport cu o alta sau noul magazin de iaurt înghețat în care poți alege ce și câte bombonele vrei să pui pe deasupra. Mesajele sunt peste tot în jurul lor, ca aerul. Ei nu citesc în ziare despre cele mai recente cercetări medicale, nici nu urmăresc emisiuni TV cu acest subiect. Dar citesc mesajele prietenilor despre noul local fast-food și privesc pozele cu festinul zilei. Când li se face foame, copiii nu se gândesc la colesterol. Nu-s îngrijorați de sare, zahăr sau grăsimi, cu atât mai puțin de boli, de infirmități sau de mortalitate.

Sigur că părinții ar trebui să știe mai bine. Ne ducem copiii la controalele anuale și consultăm pediatrul la cel mai mic semn de ceva în neregulă. Le cumpărăm cele mai bune scaune de mașină existente pe piață, îi trimitem în cele mai bune școli și tabere. Devotamentul nostru față de viitorul copiilor pare să nu aibă limite. Și totuși îi lăsăm să-și umple burțile cu orice gunoaie ar pofti. Da, ai vrea să mănânce și el aceeași salată de rucola ca tine, dar dacă nu vrea? Adă cartofii prăjiți. Cine vrea să audă bombăneli pe toată durata mesei? Și ar fi minunat dacă ar alege apă în locul acelei băuturi energizante dulci. Dar mai bine o bea pe aia decât nimic, este?

Demult, când eram mic, era probabil logic să dai copiilor ca recompensă o prăjiturică, o acadea sau un cornet de înghețată. Pe atunci, un pic de mâncare proastă era un eveniment special. M-am descurcat cu asta și ca adolescent. Copiii nu-și asaltau sistemele cu un puhoi neîntrerupt de zahăr, sare, grăsimi nesănătoase și chimicale dintr-un proces industrial care nu exista încă. Acum nu foarte multă vreme, copiii mâncau, la fel ca părinții, alimente integrale, pregătite de la zero acasă, servite la masă. Ideea ca adulții și copiii să mănânce diferit ar fi părut absurdă. După divizarea culturii alimentare, a apărut obezitatea infantilă. Credeți că e o coincidență?

Propria-mi cale către alimentația sănătoasă a început când eram copil. Nu prea știam ce făceam, doar că mă simțeam rău, iar cineva a spus că, mâncând diferit, mi-ar face bine. Atât mi-a trebuit. E probabil adevărat că nu poți sili un copil să adopte obiceiuri bune. Dar, dacă ne purtăm ca și cum ne așteptăm să mănânce lucruri nesănătoase, chiar n-are nicio șansă.

Până și cei mai sănătoși copii sunt în pericol. Sportivii din licee și din facultăți au corpuri uimitoare și continuă să le lucreze până devin puternice, rapide și frumoase pe dinăuntru și pe dinafară. Apoi, imediat după antrenamente sau meciuri, dau năvală în cel mai apropiat McDonald's, Burger King sau la pizzerie. Își încep zilele cu Dunkin' Donuts și Red Bull. Nu e ușor să-i convingi că, dacă ar mânca și ar bea ceva mai bun, ar fi chiar mai sănătoși și mai puternici. Deși e adevărat. Ajung să-și formeze obiceiuri proaste, de care organismele lor vor avea nevoie de ani să se dezvețe, dacă o vor face vreodată.

Aș vrea să-i pot convinge pe acei copii că, dacă mănâncă prost azi, nu fac decât să contracteze o datorie nutrițională pe care vor trebui s-o plătească într-o zi.

Vreau să le spun că pot consuma acum mâncăruri procesate, sucuri și tot restul fără să simtă nimic. Dar mai apoi, când vor împlini 40, 50 sau 60 de ani, nota de plată pentru datoria nutrițională care a tot crescut în atâtea decenii va ajunge la scadență. Brusc, organismele lor vor deveni limitate din cauza alegerilor făcute când erau tineri și nemuritori. S-ar putea să fie diabet, boală de inimă, dureri de spate, încheieturi dureroase sau hipertensiune.

Și-și vor pune aceeași întrebare ca toți cei ajunși în acel moment de suferință: De ce eu? Noi, adulții, știm de ce.

Le dăm copiilor de înțeles că tinerețea îi protejează cumva de efectele negative ale nutriției proaste ca și cum a fi tânăr ar fi o formă de imunitate. Dar nu este. Organismele copiilor suferă vătămări reale când mănâncă și beau ce nu trebuie. Cei mai mari ucigași ai noștri, bolile coronariene și cancerul, se dezvoltă în câteva decenii. Pot începe să lucreze din copilărie. Și, cu toate astea, unii dintre noi ridică din umeri și-și lasă copiii să se

desfete cu mâncăruri proaste și orice cu zahăr. Într-o zi, când acești copii se vor maturiza și se vor îmbolnăvi, vom face legătura cu obiceiurile lor de mare risc din copilărie? Știința a început deja să asocieze nutriția din copilărie cu sănătatea adultă. Pun pariu că, în timp, veți auzi din ce în ce mai multe despre asta.

Le permitem copiilor să facă alegeri proaste legate de ceva atât de important precum nutriția, dar nu le dăm voie să procedeze la fel în alte privințe. Cei mici ar consuma cu inocență gunoaie, la fel cum ar petrece nopțile la consola de jocuri video sau la TV, vizionând emisiuni proaste. Dar nu-i lăsăm să facă asta, așa-i? Ne mândrim ca părinți că insistăm să învețe și să doarmă. Atunci de ce îi umplem cu mâncăruri proaste și cu toxine?

E poate adevărat că toți copiii trebuie să-și găsească singuri calea și să hotărască dacă vor mânca bine, vor face mișcare și vor fi sănătoși. Poate ar trebui să-i lăsăm să spună: „Mă îngraș, nu arăt bine și nu-mi place“, „Pot schimba asta. Eu mă pot controla“.

Dar tot ar trebui să ne îndrumăm copiii mai bine decât o facem. Să operăm schimbări în noi înșine, crescând astfel probabilitatea ca ei să remarce dragostea și respectul pentru corpul nostru și să ne urmeze exemplul.

De făcut √

• Nu vă lăsați copiii să mănânce sau să bea ceva ce n-ați consuma nici voi. Mai simplu de-atât nu se poate. Copiii își dezvoltă acum gusturi și obiceiuri pentru întreaga viață. E o greșeală să credem că, fiind tineri, ar avea vreo imunitate specială la nutriția proastă.

• Faceți-vă copiii să bea multă apă. De obicei, le displace să bea apă numai pentru că li s-au oferit prea multe băuturi dulci, viu colorate și acidulate, în

ambalaje care iau ochii. Să-i mai învinuim că refuză bătrâna și plicticoasa apă? Cercetătorii au descoperit multe legături între hidratarea proastă și tulburările de atenție și hiperactivitate. Foarte mulți copii ar avea de beneficiat dacă ar bea pur și simplu mai multă apă. Înainte de a-i lăsa să devină consumatori de medicamente, ar trebui să încercăm să le ameliorăm obiceiurile legate de mâncare și de apă.

• Ajutați-vă adolescenții să priceapă că alegerile alimentare pe care le fac azi pot avea un impact uriaș asupra sănătății lor în viitor. Știința ne-a arătat că bolile cronice, precum cele coronariene și cancerul, încep să se dezvolte când suntem tineri.

Cum să suplimentăm

Rolul și utilizarea suplimentelor nutriționale

Să începem prin a ne reaminti de ceva important: suplimentarea nu este înlocuire.

Vom fi sănătoși numai dacă mâncăm și bem din start cum trebuie, căpătând maximum de nutriție din alimente proaspete, integrale. Nu se poate să ne păstrăm obiceiurile proaste și apoi să gândim că putem compensa înghițind pastile. Adevărul e că organismul nici nu va putea folosi suplimentele nutriționale dacă nu mâncăm bine și nu ne îngrijim deja. Trebuie să scăpăm de acea mentalitate a „marii reparații".

Dar, cu excepția cazului în care locuim într-o fermă organică departe de lumea poluată și mâncăm o varietate incredibilă de alimente proaspăt culese, integrale, probabil că va trebui să ne suplimentăm dieta cu substanțele care ne lipsesc. Ar fi minunat ca lucrurile să stea altfel, dar să fim realiști.

Dacă hrana noastră nu conține destul dintr-un nutriment sau dintr-o substanță protectoare, întâi ar trebui să apelăm la pasiunea mea, superalimentele. („Viața mea ca vânător de superalimente" este un capitol dedicat acestui subiect.) Superalimentele sunt alimente integrale, la fel ca oricare altele. Se consumă neprelucrate, cum se găsesc în natură, doar uneori uscate sau pulverizate. Superalimentele sunt extrem de bogate în nutrimente și de obicei oarecum exotice, cel puțin în SUA. Ele sunt menite să acopere lipsurile din profilul nostru nutrițional normal.

Când avem nevoie de mai multă vitamina C, de pildă, nu trebuie să luăm o pastilă. Putem încerca introducerea în dietă a câtorva frunze de moringa pulbere, de camu camu sau de fructe goji și cam atât ar ajunge, fără să fim nevoiți a recurge la ceva creat într-un laborator sau într-o fabrică.

Dar nici măcar o dietă sănătoasă cu alimente și superalimente nu ajunge. Avem nevoie de ceva în plus.

Întrebările principale sunt: Cu ce ne suplimentăm? Cum?

Vitaminele

În regulă, să începem cu fundamentele. Ar trebui să încercăm să obținem practic toate vitaminele și mineralele din ce mâncăm și ce bem. Da, putem găsi pilule și capsule cu versiuni sintetice ale aproape oricărui nutriment posibil. Dar am obține astfel un singur lucru, în timp ce fructele sau legumele conțin foarte multe, cu miile, vitamine și minerale, antioxidanți, enzime, fitonutrienți, cofactori și multe altele, toate având efecte biologice foarte specifice asupra organismelor noastre și fiind unite într-o simfonie a echilibrului creată de natură.

De ce credeți că practic toate suplimentele nutriționale și medicamentele de pe piață sunt inspirate de chimia plantelor? Deoarece natura a imaginat anumite aspecte mai bine decât o vom face noi vreodată. Omul nu va putea reconstitui niciodată ceva deja creat de natură — punct! Când izolăm componente în laborator vor exista mereu efecte secundare neprevăzute. Natura este polimorfă, are aspecte, rezultate și beneficii multiple.

Oricum, în realitate, habar n-avem ce se află în borcanul sau în cutia suplimentului pe care am vrea să-l cumpărăm. Formulele sunt diferite. Fiecare conține o anumită versiune de indiferent ce scrie pe etichetă, dar nu avem nicio dovadă că organismele noastre o vor considera biodisponibilă,

ceea ce contează cel mai mult. Suntem în beznă și în ce privește restul substanțelor din compoziție pentru că întotdeauna conține și altceva.

Când mâncăm un măr sau o salată nu mai trebuie să ghicim. Știm că sunt lucruri vii ca și noi. Cunoaștem ingredientele fără să mai citim vreun prospect.

Am început cu afirmația că ar trebui să obținem vitaminele din alimente naturale și integrale, dar există două excepții.

Rolul vitaminei D în prevenirea cancerului

Vitamina D este unul dintre cele mai puternice elemente anticancerigene din organism și posedă nenumărate alte capacități benefice imunostimulante. O obținem de regulă prin expunerea la soare. Dar, dacă ne dăm cu loțiuni protectoare, vom suprima capacitatea corpului de a produce această vitamină importantă. Un factor de protecție 8 va bloca 99,9% din capacitatea pielii de a produce vitamina D: e clar o idee proastă. Pentru a nu menționa că în majoritate loțiunile de plajă conțin oxibenzonă, care poate să perturbe sistemul hormonal și să irite pielea. Există așa-ziși experți care sfătuiesc oamenii să se protejeze cu loțiuni tot timpul. E o prostie. Trebuie să ne ferim de arsuri, dar nu să ne temem de soare.

Chiar dacă stăm la lumină, probabil că tot va fi nevoie să luăm un supliment de vitamina D, mai ales dacă lucrăm mult în spații închise sau trăim în regiuni cu ierni reci și lungi. Potrivit unui metastudiu din 2006, publicat în American Journal of Public Health, „majoritatea studiilor au găsit o relație protectoare între condiția vitaminei D și scăderea riscului de cancer“. „Dovezile sugerează că eforturile de ameliorare a stării vitaminei D, spre exemplu prin suplimentare, poate reduce incidența cancerului și mortalitatea cu costuri reduse, cu efecte adverse puține sau zero.“

Altă sursă naturală de vitamina D sunt ciupercile. Consumând ciuperci, vom obține o doză sănătoasă. Dar există și suplimente făcute din ciuperci care au fost expuse la lumină UVA/UVB. Acestea-s excepționale. Mai bune decât vitamina D sintetizată în laboratoare.

Rolul vitaminei B în prevenirea cancerului

A doua vitamină pe care trebuie probabil s-o suplimentăm este B12. Este foarte importantă în producerea sângelui și întreținerea sistemului nervos, pe lângă susținerea producției energetice. Sursa obișnuită ar fi alimentele animale: carne, lactate, ouă, zer. Dar se poate să nu primim suficientă, mai ales dacă urmăm o dietă preponderent vegetală. Veganii și vegetarienii cărora le lipsește pot consuma alimente fermentate, drojdie alimentară sau suplimente vitaminice care conțin metil B12, mai ușor de descompus decât oricare altă formă a acestei vitamine. O doză bună pare să fie cea de 10 mg B12 pe zi.

Enzimele

În „Nutriția, forța vitală numărul unu“ am vorbit mult despre enzime. E aproape imposibil să le exagerăm importanța pentru sănătate și e foarte greu să obținem suficiente în mod natural. După vârsta de 30 de ani, producția de enzime a organismului se reduce masiv.

Enzimele sunt alcătuite din aminoacizi pe care fie îi creăm în corp, fie îi obținem din surse externe. Enzimele sunt pur și simplu catalizatori, fac posibile absolut, toate reacțiile biochimice din organism. Ceea ce înseamnă că fără ele, nu s-ar putea întâmpla nimic: nici crearea de energie, nici absorbția de nutrimente, nici detoxificarea celulară. Viața însăși s-ar opri în

absența enzimelor. Ele sunt forța de muncă a organismului. Ceva foarte important.

Organismele noastre conțin trei tipuri de enzime. Primul se găsește în alimentele proaspete integrale. Enzimele ne ajută să metabolizăm hrana pe care o consumăm. Dar mor dacă sunt încălzite la peste 48° C. Acesta-i unul dintre motivele pentru care hrana crudă este importantă.

Cei mai mulți dintre noi nu vor consuma numai mâncăruri crude, ar fi plictisitor. Gătitul este o expresie a umanității noastre. Și în multe cazuri gătitul chiar face anumite alimente să fie mai sănătoase. Numeroase vitamine solubile în grăsimi și alte nutrimente devin mai disponibile biologic când sunt încălzite. Roșiile gătite dau mai mult licopen decât crude. Vitamina A și carotenoidele din morcovi devin mai biodisponibile după gătire. Dar nu uitați că o mulțime de nutrimente hidrosolubile sunt distruse prin gătit, printre care vitaminele B și C. Când vine vorba de legume, cam 75% crude e o proporție potrivită.

Al doilea tip de enzime sunt cele digestive. Fiecare dintre ele este dedicată metabolizării unui nutriment specific. Amilaza descompune carbohidrații. Există în salivă, de unde pornește de fapt digestia. Lipaza se ocupă cu grăsimile. Proteaza prelucrează proteinele. Și mai sunt cele care descompun fibrele, lactatele etc.

Al treilea tip, enzimele sistemice sau proteolitice, sunt catalizatoarele tuturor reacțiilor biochimice, la fel ca enzimele digestive. Numai că acționează în întregul organism. Ele fac multe treburi importante, cum ar fi combaterea inflamațiilor, controlarea sistemului imunitar și curățarea sângelui, printre altele. În ultima vreme s-au făcut foarte multe cercetări privind rolul lor în prevenirea celor două mari tipuri de ucigași, bolile cardiovasculare și cancerul. Administrarea de suplimente cu enzime sistemice este una dintre cele mai bune și mai netoxice metode de eliminare a inflamațiilor de orice fel. Ceea ce-i crucial, dat fiind că inflamațiile cronice generale deteriorează sănătatea în ansamblul ei.

Cercetătorii au folosit suplimentarea cu enzime sistemice în tratarea rănilor sportivilor. În teste, enzimele au fost administrate unor boxeri și fotbaliști

înainte de începerea meciurilor, subiecții suferind în ambele cazuri mai puține vătămări decât sportivii netratați. Despre enzime se mai crede că ar reduce timpul de vindecare după accidentări și operații chiurgicale, având un efect de creștere a vascularizării. Și unele medicamente fără prescripție medicală, cum ar fi aspirina sau Tylenolul, fac același lucru, dar ele dăunează ficatului. Acest organ are oricum multe de făcut în ziua de azi, în condițiile nivelului ridicat de toxicitate a traiului cotidian. Vedeți, deci, de ce e mai bine dacă putem face aceeași treabă cu enzime.

Probioticele

Probioticele sunt bacterii vii și benefice pentru alte bacterii vii. După cum am discutat în „Hrănirea celuilalt organism“, corpul uman depinde imens de trilioanele de bacterii pe care le poartă în el, preponderent în intestine. Aceste organisme unicelulare nu sunt nici măcar umane, dar ne ajută să descompunem și să utilizăm ceea ce mâncăm. Dar au și multe alte funcții utile. Nu am putea trăi fără ele și, ori de câte ori se dezechilibrează, suferim și noi. Sunt mii de feluri diferite, unele benefice pentru noi, altele nu.

În trecut, la începutul secolului XX, savantul rus Ilia Mecinikov, laureat al Premiului Nobel, a formulat teoria că, în momentul în care digeră proteine, anumite bacterii intestinale produc toxine care ne acidifică mediul intern și promovează îmbătrânirea. Mecinikov a presupus că ingestia de lactate fermentate — el a folosit lapte bătut — va introduce microbi care pot reduce aciditatea intestinală, promovând sănătatea și longevitatea. Ulterior, despre probiotice s-a descoperit că au și efect anticanceros și că ameliorează multe suferințe precum sindromul colonului iritabil, hipercolesterolemia, hipertensiunea și chiar depresia.

Abia în ultimii 30 de ani am început să înțelegem cum putem aduce beneficii sistemului digestiv prin suplimentare cu anumite bacterii și încă

nu există vreo „dovadă“ științifică definitivă a funcționalității principiului. Dar eu (și multe alte persoane) cred în el.

Probioticele sunt prezente în alimente de cultură, precum iaurtul și chefirul, sau fermentate, cum ar fi varza murată, kimchi, miso, natto și kombucha. Remarcați că niciunul dintre acestea nu face parte din ceea ce numim „dieta americană standard“. Cândva, cea mai mare parte a populației planetare consuma ceva fermentat. Oamenii înțelegeau că treaba acelui ceva este să promoveze sănătatea internă. Noi am pierdut acel simț al misiunii nutritive, dovada fiind absența alimentelor fermentate, probiotic dense, din dieta normală. Ar trebui să ne facem cu toții un scop din consumul alimentelor probiotice.

Apoi dacă încă vom avea nevoie de mai mult, putem găsi suplimente în secțiunile cu alimente refrigerate ale majorității magazinelor bio. Căutați produse conținând bifidobacteria sau Lactobacillus.

Ele sunt păstrate la rece deoarece trebuie să fie vii când ajung în intestinele noastre.

De curând, a intrat în uz, cu succes, o formă relativ radicală de suplimentare — transplantul fecal, pentru ameliorarea mediului bacterian intestinal. O cantitate mică de fecale prelevată de la un om sănătos este implantată în mațele cuiva suferind de o boală intestinală. Compoziția microbiană se schimbă instantaneu în bine.

Da, ați citit bine, transplanturi de caca. Partea cu adevărat fascinantă este că primitorii transplantului ajung imediat să exprime pofte pentru mâncărurile favorite ale donatorului. Asta da soluție murdară și rapidă! Nu zic că e soluția supremă, dar dovedește câtă influență au microbii asupra personalității noastre.

Acizii grași esențiali

În nutriție, termenul „esențial“ se folosește pentru a descrie substanțele de care avem nevoie și pe care organismele noastre nu le pot produce și trebuie deci să le obținem din surse externe. Organismul uman are nevoie de acizi grași în multe procese importante, precum formarea membranelor celulare și a țesuturilor creierului și ale sistemului nervos. Lipidele sunt vitale pentru crearea și întreținerea celulelor sănătoase. Doar două straturi de lipide ne țin ADN-ul intact și contribuie la protejarea telomerilor. Această protecție este alcătuită din acizi grași.

Doi dintre ei sunt esențiali, motiv pentru care trebuie să obținem atât acid alfa-linolenic (mai cunoscut ca grăsimi și uleiuri omega-3), cât și acid linoleic (omega-6) din surse externe. Ambii se găsesc în verdețuri frunzoase și în semințe, dar cele mai bogate surse sunt uleiurile extrase din crustacee și pești cum ar fi somonul și macroul. Avem nevoie în special de acizi grași omega-3 pentru a-i contrabalansa pe cei omega-6, din care tindem să asimilăm în exces.

Acizii grași omega-3 sunt antiinflamatori și antioxidanți. Ei au fost asociați cu sănătatea inimii. Acizii grași esențiali contribuie și la tragerea oxigenului în celule, unde ajută la combaterea virusurilor și a bacteriilor. Dacă vă amintiți, în „Oxigenarea, forța vitală numărul trei“ am discutat despre importanța bunei respirații celulare în ținerea la distanță a cancerului.

Cum spuneam, putem obține acizi grași din pește, dar riscăm astfel să creăm alte probleme. Oamenii care consumă pește cu regularitate trebuie să se testeze pentru mercur în sânge. În apă, deci și în pești, se mai găsesc PCB, dioxine și multe alte toxine mortale.

Din aceste motive, cea mai potrivită metodă de suplimentare cu acizi grași esențiali poate să nu fie cea mai comună, capsulele cu ulei de pește. Nu știm ce-au mâncat acei pești sau ce toxine au absorbit. Trebuie să cunoaștem lumea în care trăim. Mai bine mâncăm semințe de chia, semințe

de in, ulei de sacha inchi sau nuci, apoi suplimentăm cu ADH și AEP extrase din alge mai degrabă decât din pești.

Proteinele

Cum discutam anterior, mulți dintre noi consumă cantități nesănătoase de proteine din cauza plăcerii noastre pentru carne, pește și ouă. Dar alții, îndeosebi veganii și vegetarienii, care nu fac mereu alegeri bune, sunt în pericolul de a consuma prea puține. Țineți minte că simpla evitare a hranei animale nu ne face automat sănătoși. Tot va trebui să mâncăm inteligent.

Persoanelor active le recomand o pulbere de proteine vegane din câteva motive. În primul rând, pentru că nu e făcută din zer de lapte, deci nu trebuie să vă îngrijorați că nu puteți absorbi lactoza prezentă în lactate. Cei mai mulți oameni nu știu că nu tolerează lactoza. E, de asemenea, mai bine să evităm expunerea la hormoni și la alte substanțe utilizate la creșterea vacilor ori la OMG-urile din hrana lor.

Proteinele vegane vin din legue boabe, ovăz, spirulină, clorela și alte vegetale. Ele conțin majoritatea aminoacizilor importanți, precum glutamina, leucina, izoleucina, arginina și valina, toate într-o formă ușor asimilabilă. Asta mai degrevează de stres intestinele, care au nevoie de tot ajutorul pe care-l pot obține.

Mai ales dacă facem exerciții fizice intense, organismele noastre au nevoie de proteine pentru a construi, a repara și a întreține masa musculară. Pentru cele mai bune rezultate alegeți pulberea, nu capsulele.

Sulful

Metilsulfonilmetanul (MSM) este un compus natural de sulf care contribuie la transportul nutrimentelor înspre și dinspre celule. Asta în sine e o acțiune importantă. Dar avem nevoie de sulf și pentru a produce glutation, antioxidantul-șef. S-a demonstrat că sulful reduce durerile articulare și inflamațiile, ajutând și la refacerea musculaturii după efort. El ameliorează sănătatea celulară în ansamblu. Nu s-a prea discutat despre rolul sulfului în sănătatea oamenilor, dar situația se schimbă pe măsură ce ajungem să înțelegem cam cât de vital este.

Metilsulfonilmetanul (care nu este legat de sulful obișnuit, de sulfați sau de sulfiți) este extrem de important pentru permeabilitatea celulelor și pentru reducerea stresului oxidativ. El se găsește în verdețurile proaspete și crude, din care, chiar dacă mâncăm mult, s-ar putea să nu obținem destul, din simplul motiv că solurile au cam fost golite de nutrimente. De aceea sunt fan al suplimentării cu MSM. Dar nu toate tipurile de MSM sunt egale. Cele mai bune rezultate dovedite le dă cel procesat prin distilarea ligninelor naturale, precum cele din pini, nu prin extracție chimică.

Verdețurile

În fine, avem nevoie de mai multe verdețuri decât consumăm. Desigur, putem începe cu salată verde, varză sălbatică, spanac, păpădie și rucola, toate proaspete și organice. Adăugați ceva superalimente precum frunze de moringa, clorela și spirulină și veți obține ceva și mai bun. Apoi luați în calcul fitoplanctonul marin, mama verdețurilor din oceane, cel mai mare donator de oxigen al planetei. Acesta conține puține minerale, ADH, acizi omega-3 și alte substanțe benefice pentru creier și sistemul nervos. Alimentele verzi sporesc detoxificarea, echilibrează aciditatea/alcalinitatea, reduc reacțiile inflamatorii și întăresc sistemul imunitar.

De făcut √

• Consumați câteva suplimente esențiale. Starea mediului nutrițional actual ne obligă să acoperim cu suplimente carențele din alimentație. Mâncați alimente sănătoase și beți multă apă mai întâi, apoi întăriți cu suplimente aceste obiceiuri.

• Luați un supliment cu vitamina D. Cei mai mulți dintre noi o au în deficit, deși e atât de importantă în prevenirea cancerului. Dacă nu consumați hrană animală, aproape sigur va trebui să luați și vitamina B12, care asigură câteva funcții cruciale.

• Luați suplimente enzimatice, care sprijină sănătatea digestivă și evenimentele biochimice necesare care se produc în întreg organismul. Cum discutam în acest capitol, majoritatea oamenilor ar trebui să recurgă și la suplimentarea cu anumite minerale, acizi grași esențiali și chiar proteine (aceia dintre noi care nu le obțin din surse animale).

O concluzie despre cele cinci forțe vitale

Am menționat anterior, nu doar o dată, că principala idee de reținut despre cele cinci forțe vitale este că fiecare forță întreținută corect va lucra în sprijinul celorlalte patru. Dacă mâncăm adecvat, nutriția sănătoasă ne va menține automat ușor alcalini, iar asta la rându-i ne va ajuta să rămânem bine mineralizați. Dieta sănătoasă înseamnă și să obținem mulți antioxidanți, care ajută sistemul imunitar în combaterea bolilor. Cu o hrană corectă și o hidratare pe potrivă, țesuturile ne vor fi bine oxigenate și pline de energie. Hidratarea și oxigenarea contribuie și la eliminarea eficientă din organism a toxinelor și a reziduurilor celulare.

Și opusul este adevărat: dacă este neglijată, o forță vitală le va trage în jos pe celelalte, declanșând o succesiune de eșecuri care, în timp, poate ajunge grav dăunătoare. O alimentație jalnică ne va slăbi capacitatea de detoxificare. Dacă nu ne curățăm bine, funcția enzimatică va fi diminuată, caz în care celulele vor avea de suferit. Prea puțină apă și celulele nu vor mai putea metaboliza bine alimentele pe care le consumăm, ceea ce va stresa suplimentar sistemul de detoxificare. Dacă suntem acizi, celulele vor primi mai puțin oxigen, dând cancerelor și altor boli o posibilitate mai mare de a ne învinge sistemul imunitar.

Înțelesul acestor conexiuni este limpede, cele cinci forțe sunt în realitate doar cinci părți ale unei forțe vitale unice. Aici este zona în care cunoștințele noastre științifice se transformă brusc în înțelepciune. Mie îmi pare extraordinar momentul acela de claritate în care ne dăm seama că avem puterea să ne hrănim singuri, să ne energizăm singuri, să ne vindecăm singuri și să ne cunoaștem cu adevărat. Totul grație aerului, apei și alimentelor proaspete, integrale.

Uluitor.

Încă ceva...

Am mințit. Există o a șasea forță vitală.

Și este cea mai importantă dintre toate, deși e greu de imaginat ce-ar putea conta mai mult decât respiratul, mâncatul și băutul.

Dar fără a șasea forță vitală nu am putea prelua niciodată controlul celorlalte cinci.

A șasea forță vitală este atitudinea.

Atitudinea e ceea ce m-a făcut pe mine atât de fanatic în privința sănătății mele — și acum și cu a voastră. Vreau cea mai bună viață posibilă: o viață la superlativ. Și sper că și voi vă doriți la fel. Subestimăm forța pe care o avem ca indivizi de a crea și a schimba. Avem foarte multă putere, numai să ne îngăduim s-o și folosim.

Atitudinea este aceea care m-a făcut atât de obsedat de găsirea celor mai bune alimente, cea mai proaspătă, mai curată și mai puternică nutriție din ce are de oferit planeta. Dintr-un motiv abscons, nu ajung niciodată să spun: „Gata, așa e destul de bine“. Sunt mereu convins că există un nivel superior, ceva nou ce momentan nici nu-mi pot imagina, dar, dacă o să-l caut, probabil că o să găsesc. Chiar dacă nu, vreau să încerc.

Am călătorit sute de mii de kilometri pe acest drum, lovindu-mă de culturi foarte vechi, de tămăduitori naturiști, de metode tradiționale și ador să fac asta. Dar n-ar însemna nimic dacă n-aș aplica și n-aș împărtăși ce am învățat: dau și eu mai departe, închizând cercul.

Atitudinea mă angajează și mă împinge să insist că suntem meniți să fim puternici și complet, uluitor de vii și că ne datorăm nouă înșine să facem tot posibilul pentru a ajunge astfel. Chiar mă scoate un pic din minți să văd

oameni care se mulțumesc cu mai puțin decât merită mai ales din partea lor. Cred sincer că, odată ce vom conștientiza miracolul pe care-l posedăm, care suntem, vom începe cu toții să trăim cum s-ar cuveni.

Am văzut și reversul medaliei. Mă gândesc la tata înainte să moară de alcoolism. A fost un om minunat, dar și-a creat o lume proprie în așa fel încât simțea că nu avea altceva de ales decât să bea. Hotărăști că e adevărat ceva și ghici ce se întâmplă? Se adeverește.

O atitudine grozavă — să trăim viața pe care o vrem sau măcar să încercăm trecând la acțiuni reale — ne aduce și câteva beneficii practice. Suntem supuși forțelor magnetice asemenea tuturor celor existente pe planetă, numai că plusul pare să atragă alt plus. Atitudinea și acțiunile pozitive vă vor atrage către oameni cu aceeași perspectivă, iar ei vă vor oglindi și sprijini eforturile de a trăi bine. Cu toții emanăm energie — asta măsoară acum oamenii de știință și-i studiază efectele. Emoțiile și dispoziția au o influență puternică asupra fizicului nostru. Știm asta cu certitudine.

Eu nu am studiat toate chestiile astea despre sănătate ca să mă dau deștept sau să le spun altora ce să facă. Am învățat deoarece am dorit să-mi pot da seama cum să mă fac mai puternic, mai sănătos și în cele din urmă mai fericit și echilibrat. Am început de când eram copilul care a decis să mănânce mai mult grepfrut și să preia controlul corpului și al vieții sale. De atunci, tot ce am vrut a fost să înțeleg ce am de făcut pentru a obține maximul de la viață, toate bucuriile și plăcerile posibile, și apoi să pun în practică.

Deoarece, din câte știu, altă viață nu mai capăt. Dacă asta nu merge bine pentru că n-am profitat de ea la maximum, ghinion. Nu primesc o revanșă.

Dacă plecați în concediu undeva, la Paris sau chiar într-un parc de distracții, veți vrea să profitați din plin de experiență, să aveți cea mai plăcută ședere posibilă. Cum puteți accepta mai puțin de la timpul pe care-l petreceți pe această planetă?

Ce trebuie să rețineți în primul rând este de ce facem asta. Nu numai pentru a fi mai sănătoși. Scopul nu este să ne îngrijim de cele cinci forțe vitale. Să

învățăm cum să ne ținem corpul într-o formă grozavă nu este țelul suprem. Să fim sănătoși contează doar pentru că avem nevoie de sănătate pentru a obține orice altceva mai vrem: vieți fantastice, fericite, pozitive, echilibrate, pline de pasiune, și de energie, și de dragoste. Să trăim cu adevărat!

Asta-i ce contează cel mai mult, nu-i așa?

Partea a doua

Secțiunea cu adevărat folositoare

Acum, după ce am acoperit știința mâncatului și băutului sănătos, e vremea să punem mâna pe chei și șuruburi să asamblăm informațiile și să le punem la treabă.

Pentru început voi elabora câteva reguli ale mâncatului sănătos, urmate de sfaturi de epurare a bucătăriei. După aceea veți găsi liste cu alimentele care conțin toate nutrimentele de care avem nevoie, apoi un plan de alimentație pe 10 zile care să vă pună pe drumul cel bun. La sfârșit, vă voi împărtăși câteva rețete pentru cele 10 zile și vă voi lăsa cu o ultimă listă „de făcut“.

Cum să mâncăm

Punerea informației la treabă

Iată prima regulă a mâncatului sănătos: ar trebui să mâncăm numai ce ne place.

Iată a doua regulă: ar trebui să ne placă numai lucrurile bune pentru noi.

S-ar putea ca aici să fie nevoie de ceva efort mental. Multora dintre noi le plac fursecurile cu fulgi de ciocolată. Și pufuleții cu brânză. Și crenvurștii. Bombonelele M&M. Plăcintele congelate. Pizza. Gogoșile cu gem. Ouăle umplute. Hamburgerii. Berea. Fripturile groase, arse. Lista e nesfârșită...

Multora le place și heroina, dar nu toți ne permitem să ne facem de cap. Înțelegem că, pe cât de „gustoasă“ ar fi, nu merită dezastrul pe care îl va produce în noi. Așa că ne ferim de ea.

Trebuie să pricepem că hrana nesănătoasă poate fi la fel de dăunătoare ca drogurile. Mai rea, dacă ne gândim la numărul oamenilor dependenți de mâncarea proastă. Mizeriile alimentare sunt legale și tolerate de societate. Și nu dau dependență, nu tocmai. Dar, dacă mâncăm destule, ne pot face mult rău.

Mâncarea proastă e ca o iubită rea: ne e dragă, dar ne rănește.

Spuneți-mi, cum poate cineva să nu iubească o căpșună coaptă, mare, roșie? Felul în care explodează pe limbă toată acea zeamă dulce și parfumată? Pe bune, se poate compara o M&M cu asta? E la fel de ușor să ne placă o mâncare bună ca și una proastă. Mai ușor. Dar poate că la

început va trebui puțin efort. A trebuit să învățăm să ne placă mâncarea proastă, deci ne va lua ceva timp să ne învățăm singuri să ne placă aceea bună.

Spun asta mereu: mâncatul trebuie să fie senzațional. Fiecare masă ar trebui să ne umple de fericire. În caz contrar, facem ceva nefiresc. Ne păcălim singuri privându-ne de cea mai de nădejde bucurie a vieții. Prea multe dintre mesele noastre de azi sunt consumate într-o manieră grăbită, fără cap. Nu mai legăm ce mâncăm de ceea ce suntem. Cred sincer că asta reprezintă o mare parte din actuala noastră criză nutrițională.

Simțurile ne-ar ghida dacă le-am lăsa. Mai ales alimentele crude trimit semnale olfactive despre ce conțin, iar mirosul nostru poate citi aceste mesaje. Trebuie doar să fim atenți.

Industria alimentară ne folosește simțul olfactiv împotriva noastră prin asamblarea de produse care ne zgândăresc pasiunea primitivă pentru anumite nutrimente, cum ar fi grăsimea, sarea sau zahărul. Dar, dacă răspundem favorabil la mirosul unei pere coapte, la cel de sparanghel ori la parfumul busuiocului proaspăt presărat pe o felie de roșie, e pentru că organismele noastre caută să ne spună ceva: Mănâncă asta! Corpul intuiește conținutul acelor alimente, chiar dacă mintea conștientă nu. Valabil și pentru culori, suntem atrași vizual de roșul aprins al cireșelor, al sfeclei, al ardeilor, al pepenilor și al merișoarelor, fără să ne gândim că flavonoidele dau culoarea care semnalează prezența antioxidanților. Sau suntem captivați de frumusețea luxuriantă a frunzelor de culoare verde-închis, precum cele de spanac, rucola sau țelină, întrucât organismul dorește hrană care să curețe sângele și să asigure ceva minerale valoroase.

Aceasta este prima bază în alegerea bucatelor, dorința fizică pură. Nu mâncați ceva pentru că trebuie. Mâncați pentru că îl doriți, îl doriți profund! Lăsați organismul să-și exprime dorințele cele mai elementare într-o manieră autentică. Hrănește-mă, sună chemarea, iar treaba noastră e să-i răspundem.

Cum să ne mai bucure mâncatul când ne trezim șezând și molfăind ceva ce nu ne place? Câtă grijă acordăm cumpărării, pregătirii și gătitului dacă ne

displace rezultatul final? Și, cel mai important, cât va mai dura până vom reveni la vechile obiceiuri proaste?

În timp ce mâncăm trebuie să ne amintim că hrana va deveni curând o parte din noi. Va fi preluată în carne, în sânge și în oase. Frumusețea sa, energia sa, forța sa vitală vor ajunge ale noastre.

Mâncarea e seducătoare. Dacă-i prezentă, o mâncăm. Suntem încă oameni ai peșterilor. Așa au supraviețuit și ei. Trebuie să învățăm cine suntem și cum funcționăm în prezent. Putem să mâncăm aproape orice și să ne simțim bine pe moment, dar în timp vom avea de plătit un preț. Trebuie să acceptăm asta și să învățăm cum să acționăm în baza informațiilor pe care le avem.

Toate acestea fiind spuse, nu-mi place să le dictez oamenilor ce ar trebui să mănânce. Știu ce-mi place mie, dar asta funcționează numai pentru mine, pentru organismul și viața mea. Fiecare om trebuie să găsească lucrurile care-i plac cu adevărat, dacă tot va mânca așa în restul vieții sale. Nu doar să le mestece și să le înghită mecanic, ca pe medicamente, ci să le devoreze cu pasiune. Fiți surescitați de ele. Aproximativ 90% din regimuri eșuează întrucât cei care le urmează urăsc ce trebuie să mănânce. Curând, ei revin la vechile obiceiuri îndrăgite și pun la loc grăsimea nesănătoasă, și ceva în plus.

Putem mânca prost numai grație acelei deconectări accesibile despre care am mai discutat în această carte: talentul uman universal de a pretinde că nu știm ce știm. Acum recunosc că unii oameni ar putea avea nevoie să consulte un expert pentru a-i ajuta să aleagă ce să mănânce și ce să evite. Cine este nu tocmai sănătos ar putea necesita un medic sau un nutriționist pentru stabilirea unui regim alimentar optim. Dar cei mai mulți dintre noi nu au nevoie de sfaturi de la profesioniști.

Sunt întrebat tot timpul: „Hei, ce să mănânc?“ Și răspund mereu: „Păi, ce-ar trebui să mănânci?“. Cei mai mulți cunosc deja răspunsul la fel de bine ca mine. Și nu din campaniile de marketing sau din sloganurile false ale industriei alimentare, ci din propriul sentiment natural, instinctiv, intuitiv, că alimentele proaspete și integrale sunt cele mai bune. Dar, dacă e s-o

recunoaștem, ar trebui să și acționăm cumva în privința asta. Și suntem rareori pregătiți să facem acest pas. Așa că jucăm cartea psihologică a ascunderii de sine. Pare să meargă destul de bine. E o proteză mentală fără de care nu putem trăi.

Dar toate protezele se învechesc și se strică, nu-i așa?

Și, când se întâmplă asta, când nu mai putem pretinde că obiceiurile noastre alimentare nu ne aduc riscul de boală, infirmitate și moarte prematură, suntem pregătiți să facem o schimbare.

Toți ex-fumătorii pe care îi cunosc spun că iubeau — iubeau — țigările. Și totuși s-au lăsat de ele. Atitudinea culturală față de fumat din prezent face lăsatul mult mai ușor decât acum 50 de ani. Am operat o mare schimbare cu fumatul. Nu s-a întâmplat peste noapte. Nu s-a întâmplat de la sine.

Guvernul american a început să ia măsuri. A impus imprimarea pe pachete a acelor avertizări-sperietoare cu cancerul și moartea. A interzis reclamele televizate. A interzis fumatul în locurile publice. În scurtă vreme, se pare că întreaga lume s-a întors împotriva țigărilor.

După asta a devenit mult mai ușor să te lași de fumat. Nicotina dădea o dependență la fel de puternică, dar, după răsturnarea situației, totul a luat-o la vale pentru fumat destul de repejor. Nu doar că mulți se lăsau, dar și puțini se mai apucau.

Ce-ar fi dacă s-ar întâmpla la fel și cu mâncarea proastă? Cu toate, alimente procesate, fast-food, zahăr, carbohidrați ieftini, grăsimi nesănătoase, aditivi chimici, tot ce ne îmbolnăvește și ne scurtează viețile ca fumatul. Poate guvernul va da tonul din nou. A avut ceva succes cu eliminarea grăsimilor trans și cu îmbunătățirea etichetelor. Dar de partea mâncării dăunătoare stau interese economice și politice multe și puternice. Cum credeți că au ajuns toate otrăvurile alea pe rafturile magazinelor noastre în primul rând?

Ce s-ar întâmpla dacă am înceta să le mai dăm bani corporațiilor care profită de pe urma distrugerii sănătății noastre și ne scurtează viața?

În loc să așteptăm ca altcineva să facă o schimbare, ce-ar fi s-o facem noi acum? Și ce-ar fi dacă am avea mai multă grijă de copiii noștri și am refuza să le mai dăm mâncăruri proaste?

Trebuie să cercetăm totul când vine vorba de mâncare. Dacă o persoană consumă ceva de când se știe nu înseamnă că acel ceva e bun și pentru noi. Unele mâncăruri ajung parte din cultura noastră și avem implicit încredere în ele, nevăzând că ne dăunează.

Priviți la Kellogg's Frosted Flakes, un mic dejun emblematic pentru familiile americane de multă, multă vreme. John Harvey Kellogg a fost un medic care a formulat gustarea de cereale ca parte a unui stil de viață vegetarian. Era convins că bacteriile și microbii dăunători din intestine produc toxine în cursul digerării proteinelor, despre care credea că otrăvesc sângele. Și a promovat cerealele ca alternativă la proteinele animale.

Compania care îi poartă numele se situează departe de bunele sale intenții. Trebuie să-i mulțumim ei pentru cantitățile imense de zahăr, de cereale rafinate și total nenutritive, și de ingrediente modificate genetic care ne decimează astăzi. Compania lui Kellogg produce acum non-alimente oribile, chiar dacă sub un nume tradițional îndrăgit. Acesta este genul de lucru pe care trebuie să-l cercetăm spre binele nostru.

Este necesar să ajungem într-un punct în care să putem spune sincer: „Îmi place această mâncare pentru că are un gust foarte bun, și are un gust foarte bun pentru că așa a făcut-o natura, și natura a făcut-o astfel pentru că natura și corpul meu sunt unul și același lucru". Sau ceva asemănător. Alegeți-vă singuri mantra. Priviți în oglindă și găsiți ceva care să funcționeze.

Reamintiți-vă: bolile cardiovasculare, cancerul, hipertensiunea, bolile de ficat și de rinichi, osteoporoza, depresia, demența, diabetul la adulți, toate sunt cauzate de mâncatul a ce nu trebuie. Nu e complicat. Alegerile pe care le faceți chiar acum creează următoarea situație în care vă veți afla.

Cunoaștem cu toții scopul practic al hrănirii: să ne asigure o nutriție adecvată. Ce înseamnă asta? Combinația potrivită de grăsimi, carbohidrați

și proteine. Vitaminele, mineralele și fibrele necesare. Alimentele care ne mențin alcalini. Alimentele care ne sprijină sistemul de detoxificare. Antioxidanții care nutralizează radicalii liberi ucigași. Un aliment care este bun pentru o forță vitală e mai tot timpul bun pentru toate. Asta se datorează interconectării forțelor vitale.

Celălalt scop al hrănirii, la fel de important ca primul, este de a ne aduce bucurie, plăcere și satisfacție și de a ne împlini dorințele trupești. De a ne da trei motive întemeiate pentru a sta alături de cei dragi și a lua o pauză, a medita, a respira și a mulțumi.

E posibil ca hrana sănătoasă să-și îndeplinească toate funcțiile. Consider că mâncarea cea mai grozavă, cea mai gustoasă și cea mai nutritivă este una creată exclusiv de planetă, nu de om. Nu mă privez de plăcerile mâncatului. Să mănânci când totul este echilibrat la toate nivelurile, când mâncarea îți hrănește corpul și mintea și se află în sinergie cu însăși viața este una dintre cele mai mari plăceri. Numai că nu vine într-un ambalaj. Nu mă credeți pe cuvânt... încercați! Și spuneți-mi cum a mers!

Pentru mâncatul corect avem o lungă listă de alimente pe care le putem savura și o listă foarte scurtă cu lucruri de evitat. Așa că iată ce am făcut pentru a vă oferi cu ceva sfaturi alimentare bune: am întocmit liste.

Cum veți vedea, în listele mele am organizat alimentele sănătoase pe categorii, precum cele ce oferă proteine, minerale sau fibre, enzime sau antioxidanți. Sunt multe liste aici.

În locul tradiționalelor planuri de mese, vă ofer un kit de bricolaj. Folosind listele, am creat rețete pentru 30 de mese demonstrative, mic dejunuri, dejunuri și cine. Fiecare este satisfăcătoare, echilibrată, gustoasă și sănătoasă, dacă așa spun eu. Dar sunteți liberi să le îmbunătățiți.

După ce veți vedea cum am folosit listele pentru a asambla mesele, veți începe s-o faceți și voi pe cont propriu. Nu-i complicat. E intuitiv. Știți ce vă place. Trebuie doar să vă reantrenați mușchii de bucătari!

Ar fi imposibil să înșir toate alimentele și ingredientele bune de pe planetă, așa că nu vă simțiți constrânși de liste. Amintiți-vă că primul principiu este o dietă cât mai variată posibil. Fiecare aliment vegetal are un profil specific de nutrimente și toxine, un motiv bun să nu consumăm prea mult dintr-unul singur. Căutați diversitatea. Trebuie să pictăm cu o paletă cât mai largă cu putință.

Altă regulă bună este ca la fiecare masă să mâncați ceva crud. Eu caut să mențin proporția 70/30: 70% crud, 30% gătit. (Evident, sunt un mare fan al salatelor și al mixturilor!) Totodată, 70% legume și 30% orice alte alimente, cum ar fi fructe, semințe, nuci, cereale integrale, boabe sau tuberculi. Asta nu-i o regulă bătută-n cuie; e doar un reper orientativ până devine ceva intuitiv și natural. Nu uitați că prepararea acidifică mâncarea, iar ingredientele crude echilibrează aciditatea cu o influență alcalinizantă. De asemenea, ucide enzimele naturale, laolaltă cu mulți dintre antioxidanții și fitonutrimentele conținute de hrană. Alimentele crude contribuie și la hidratarea celulelor. Și pur și simplu au un gust grozav, un fruct și o legumă crudă sunt total delicioase.

Dar luați aminte și că gătitul îmbunătățește anumite alimente: căldura eliberează nutrimente pe care altfel le-am rata, precum plusul de licopen din roșiile coapte. Prăjitul, fiertul (inclusiv la aburi) și sotatul pot da gusturi grozave. Așa că nu demonizați gătitul!

Uitați-vă pe liste și vedeți ce vă place. Se poate să nu fi încercat niciodată unele alimente. De altele poate nici n-ați auzit. Dați-le o șansă. Din unele poate ați gustat și nu v-au plăcut. Mai dați-le o șansă. Poate vi s-au mai deșteptat papilele gustative. Dacă tot vă displac, treceți mai departe.

Apoi compuneți-vă singuri mesele. Așa mănânc eu, cu excepția faptului că am toate listele în cap. Știu ce-i trebuie corpului meu, știu cum să-mi echilibrez dieta zilnică pentru rezultate optime. Să asculți și să fii dispus să încerci lucruri noi necesită antrenament. Cele mai bune reacții de răspuns pe care le putem obține vin dinspre propriile organisme.

De exemplu, acum am nevoie de proteine. Dar nu mă preocupă să le consum la fiecare masă. Știu că se vor aduna din varietatea de alimente pe

care le mănânc într-o săptămână. Și nu le iau din carne, pește sau ouă. Îmi vin din lucruri precum fasolea uscată, varza, lintea sau alunele înmugurite. Îmi pregătesc puțină quinoa, care e o pseudocereală, practic o sămânță, și o presar pe o salată. Astfel de surse nu oferă marele aport proteic al cărnii. Dar puține proteine din foarte multe surse se adună și alcătuiesc profiluri aminoacide perfecte. Cu, îndrăznesc să spun, o mai mare compatibilitate biologică și fără toate ingredientele rele care însoțesc produsele animale.

Întrucât culoarea alimentelor vegetale este determinată de fitonutrimentele pe care le conțin, eu aleg curcubeul, multe culori pe o farfurie. Cu toții trebuie să ne îngrijim sistemele imunitare și capacitatea de a elimina toxinele pe care le ingerăm. De aceea mă asigur că mănânc ceva bun pentru ficatul și rinichii mei.

Cam ăsta-i procesul. Nu vă gândiți prea mult și nu vă agasați. Mâncatul trebuie să fie distractiv. Eu abia aștept orele de masă, așa ar trebui să facem toți. Nu vă stresați cu alegerile. Nu mâncați ceva azi, veți mânca mâine sau poimâine. Încercați să vă surprindeți singuri cu meniurile gustoase și totuși sănătoase pe care le veți inventa. Dacă vă descurcați cu asta n-aveți cum să dați greș.

Curățarea și reaprovizionarea bucătăriei

Înainte de a începe, faceți o curățenie rapidă prin provizii, urmată de un drum de reaprovizionare cu cele necesare pentru cămara voastră.

De aruncat

• Zahăr alb rafinat (și tot ce îl conține)

• Lapte omogenizat și pasteurizat, iaurt și unt neorganic

• Margarina

• Sarea de masă obișnuită

• Făina albă rafinată și orice e făcut din ea (pâine, biscuiți, paste, cereale etc.)

• Orice prăjeli

• Uleiuri rafinate polinesaturate (de floarea-soarelui, porumb, soia, rapiță etc.)

• Orice fel de carne crescută industrial, adică majoritatea sorturilor de magazin, ambalate sau tratate în orice formă

• Ouă de fermă industrială

• Băuturi sintetice (Coca-Cola, Pepsi, Kool-Aid, Tang, SunnyD)

• Ovăz instant sau pentru microunde

• Toate alimentele procesate pentru microunde (pop-corn, mâncăruri instant etc). Și scăpați și de cuptorul cu microunde!

• Porumb neorganic (non-OMG)

• Sos de soia

• Alimente ambalate și procesate, amestecuri (cereale, orezuri, mâncăruri instant)

• Cutii și pungi de plastic

• Soluții chimice de curățat

• Orice conține sirop de porumb bogat în fructoză

• Băuturi care conțin benzoat de sodiu sau benzoat de potasiu

• Alimente cu butil hidroxi anisol (BHA), un conservant

• Mâncăruri cu nitrat și nitrit de sodiu (cărnuri procesate în conserve)

• Orice conține coloranți artificiali albaștri, verzi, roșii și galbeni (culorile albastru 1 și 2, verde 3, roșu 3 și galben 6 au fost legate de cancere tiroidiene, suprarenale, de vezică urinară, rinichi și creier)

• Orice cu glutamat monosodic (MSG)

Și după ce ați făcut ceva loc, aveți de cumpărat câteva produse. Pe cât posibil, alegeți totul organic și/sau proaspăt cules din natură.

De cumpărat

• Plante de ceaiuri

• Băuturi fermentate precum chefirul și kombucha

• Lapte de nuci, inclusiv de cocos și de migdale

• Unt de nuci, inclusiv de migdale și de caju

• Sare naturală, precum cea de mare celtică și cea de Himalaya

• Mirodenii: scorțișoară, cuișoare, nucșoară, ienibahar, curcumă etc.

• Produse fermentate precum varză acră, kimchi și miso

• Pastă de miso Garbanzo

• Oțet din cidru de mere

• Îndulcitori ca stevia, zahărul de palmier de cocos, siropul de yacon, melasa, agave și mierea brută

• Produse amino precum Nucă de cocos Secret Aminos și Bragg's Liquid Aminos

• Ovăz mărunțit

• Ulei de măsline organic extravirgin, presat la rece, ulei de nucă de cocos, ulei de sâmburi de struguri, ulei de sacha inchi, ulei de avocado și ulei de susan prăjit

• Nuci, sâmburi și semințe întregi, crude, înmuiate și înmugurite unde e posibil

• Pâine din multicereale tip „Ezekiel"

• Lipie din multicereale tip „Ezekiel"

• Legume, fructe și ierburi aromatice organice locale

• Germeni organici

• Carne de animale crescute organic și liber, dacă mâncați carne

• Ouă bio, lapte nepasteurizat și unt de la vaci crescute cu iarbă organică

• Sticle, borcane și vase din sticlă

Câteva aparate pe care le-ați putea dori în bucătărie:

• Vitamix (blender de mare putere pentru mixturi, supe, piureuri etc.)

• Deshidrator (de gătit la temperaturi joase pentru conservarea nutrimentelor și a enzimelor, o sculă grozavă în bucătărie cu care se pot face gustări precum cipsuri de varză, fructe și legume uscate)

• Cuptor prăjitor (pentru economisirea energiei, e mai rapid decât un cuptor obișnuit)

• Steamer (ține legumele în abur, dar nu în apă, minimizând pierderile de nutrimente)

• Râșniță de cafea (pentru măcinarea semințelor și a mirodeniilor uscate)

Aparate pentru apă

• Distilator (cu vas de sticlă, adăugați un pic de sare cristale)

• Aparat aer-apă (ia apa din aer și o filtrează pentru băut)

• Filtre cu osmoză inversă (adăugați sare de Himalaya în apa ținută într-un recipient de sticlă)

• Aparat Vortex (amestecă și structurează apa)

Ce alimente vom consuma și de ce

Proteine

Veți observa că nu recomand nicio sursă animală, cu excepția ouălor bio ocazionale. Cum am tot spus prin alte părți în această carte, dacă mâncați carne, să fie organică și de la animale crescute în condiții omenești, pe pajiști sau libere (pentru păsări). Și nu exagerați.

• Migdale

• Boabe de orice fel

• Năut sau humus

• Ouă — integrale, bio și organice —, gătite cât mai puțin posibil, chiar crude, dat fiind că temperaturile mari distrug nutrimentele

• Varză kale

• Linte

• Semințe de dovleac

• Quinoa

• Alge marine: nori, kombu, salată de mare.

• Semințe de floarea-soarelui

• Tempeh, tricereale organice

Grăsimi bune

Grăsimile sunt sănătoase cât timp sunt cele potrivite. Organismul uman nu produce acizi grași esențiali, pe care trebuie să-i obținem din ce mâncăm și printr-o suplimentare adecvată (vezi „Cum să suplimentăm“). Țineți minte că grăsimile nu există numai în uleiuri, ci și în legume și în nuci, care ar putea fi cea mai sănătoasă sursă dintre toate.

• Migdale și unt de migdale

• Avocado

• Semințe de chia măcinate proaspăt

• Ulei de nucă de cocos

• Ulei de măsline extravirgin, presat la rece

• Ulei de in organic, presat la rece

• Semințe de in măcinate proaspăt

• Lapte sau unt integral, nepasteurizate, de vacă sau capră crescută cu iarbă organică

• Ulei de sacha inchi

• Nuci

Mineralele

Chiar dacă acestea sunt substanțe fără viață, cel mai bine le obținem din alimente vii. Avem nevoie de ele pentru a supraviețui sănătoși. Circa 4% din masa corporală totală ne este alcătuită din minerale, preponderent calciu, potasiu, magneziu, fosfor, sodiu și sulf.

• Muguri de lucernă

• Broccoli

• Varză

• Usturoi

• Alune

• Varză kale

• Săruri naturale nerafinate, ca sarea de Himalaya sau sarea de mare celtică

• Ovăz

• Alge marine: wakame, nori sau varec.

• Semințe de floarea-soarelui

Calciul

Contribuie la oase și dinți, dar joacă un rol central și ca neurotransmițător, în comunicarea intercelulară și în funcționarea mușchilor (inclusiv a inimii) și a sistemului reproducător. Este principalul sistem-tampon de rezervă când organismul e acidificat.

• Caise

• Varză de Bruxelles

• Tărtăcuțe

• Varză

• Sfeclă de salată

• Frunze de păpădie

• Smochine

• Varec

• Fistic

• Prune

• Semințe de susan sau tahini

• Spanac

• Napi

Magneziul

Se găsește în toate celulele umane; crucial în activitatea biologică ATP și în sinteza ADN/ARN. Responsabil de aportul nutritiv celular, contribuie la înlesnirea metabolismului grăsimilor și la reglarea insulinei.

• Sparanghel

• Avocado

• Banane

• Frunze de sfeclă

• Nuci de Brazilia

• Orez brun (cantități mici)

• Caju

• Kiwi

• Mazăre

• Prune

• Bostănel

Potasiul

Esențial în toate funcțiile celulare, responsabil de comunicarea dintre nervi și celulele musculare. Necesar pentru echilibrul electrolitic și al fluidelor, care influențează direct tensiunea arterială și controlul pH.

• Dovleac-ghindă

• Broccoli

• Varză

• Morcovi

• Cireșe

• Coacăze

• Kiwi

• Ciuperci (albe)

• Arahide

• Cartofi dulci

Fierul

Mineral necesar în funcții biologice vitale, precum transportul oxigenului în sânge și crearea de ATP în mitocondrii. Formează o parte a enzimelor cerute de funcțiile antioxidante și de multe alte acțiuni.

• Nuci de cocos

• Leguminoase (fasole boabe și mazăre)

• Nuci macadamia

• Ovăz (tocat tradițional)

• Quinoa

• Stafide

• Semințe de susan

• Roșii uscate la soare

• Sfeclă de salată

• Măcriș de baltă

Cuprul

Cuprul ajută la reglarea colesterolului (hormonul steroid esențial și cărămida membranei celulare) și a metabolismului glucozei, combate infecțiile, ajută la repararea țesuturilor și neutralizează radicalii liberi.

• Caise

• Caju

• Nuci de cocos

• Alune

• Varză kale

• Piersici

• Nuci pecan

• Ciuperci portobello

• Ciuperci shiitake

• Nuci

Zincul

Element rar crucial, cu roluri biologice de la metabolismul ADN/ARN până la creșterea organelor reproducătoare. Formează părțile structurale și bioactive a peste 100 de enzime importante.

• Sparanghel

• Mazăre verde

• Iarbă de India

• Varză chinezească

• Ovăz

• Nuci pecan

• Prune

• Semințe de dovleac

• Ciuperci shiitake

• Spanac

Fosforul

Natura a inclus fosforul într-o gamă largă de alimente. Structura de bază ADN/ARN este făcută din fosfor; este prezent și în membranele celulare drept componentă structurală principală. Controlează activitatea enzimelor, contribuie la întărirea oaselor și are multe alte funcții biologice.

• Muguri de lucernă

• Avocado

• Broccoli

• Țelină

• Semințe de chia

• Kiwi

• Fistic

• Măcriș de baltă

• Orez sălbatic

• Zucchini

Manganul

Mineral esențial rar, cu rol de cofactor într-o mulțime de activități enzimatice, adjuvant în multe funcții biologice. Antioxidanții esențiali depind de el pentru întreținerea sănătății în ficat, creier și oase.

• Afine

• Ardei iuți (orice culoare)

• Varză sălbatică

• Coacăze

• Vinete

• Usturoi

• Struguri

• Praz

• Semințe de dovleac

• Zmeură

Seleniul

Esențial pentru inimă, sânge, creier și tiroidă. Studiile sugerează că ar potența acțiunea antioxidanților.

• Sparanghel

• Nuci de Brazilia

• Broccoli

• Varză de Bruxelles

• Nuci de cocos

• Usturoi

• Grepfrut

• Ciuperci (shiitake, portobello)

• Spanac

• Semințe de floarea-soarelui

Vitaminele

Vitamina A

Vitamină esențială, liposolubilă, indispensabilă pentru vedere, piele, funcțiile antioxidante și întreținerea sistemului imunitar.

• Avocado

• Gogoșari

• Pepene galben

• Morcovi

• Ardei iuți (mai ales cei portocalii, roșii și galbeni; cu cât le e mai aprinsă culoarea, cu atât au mai mult betacaroten)

• Ulei de ficat de cod

• Varză sălbatică

• Mango

• Unt bio

• Ouă bio gătite moi sau chiar crude

• Spanac

• Cartofi dulci

Vitamina B

Complex de opt vitamine hidrosolubile diferite chimic, întâlnite mai peste tot în regnul animal și în cel vegetal. Ele joacă roluri-cheie în buna funcționare celulară și în diverse funcții biologice. Vitaminele B au beneficii aproape nelimitate pentru sănătate.

• Orez brun (în cantități mici)

• Varză

• Alimente fermentate (varză murată, unele murături de casă, kimchi, iaurt tradițional)

• Legume

• Drojdie alimentară

• Nuci: migdale, nuci de Brazilia, caju.

• Arahide

• Quinoa

• Semințe: de chia, de floarea-soarelui etc.

• Ciuperci sălbatice

Vitamina C

Nutriment esențial hidrosolubil găsit în principal, dar nu exclusiv, în citrice. E responsabil de reacții enzimatice vitale precum formarea colagenului și are o gamă vastă de roluri active în întreținerea funcțiilor biologice imunitare, antihistaminice, antioxidante și capilare, printre altele.

• Bok choy (varză chinezească)

• Broccoli

• Varză de Bruxelles

• Citrice (mandarine, portocale, lămâi etc.)

• Kiwi

• Papaya

• Ardei (inclusiv gogoșari și ardei iuți)

• Ananas

• Zmeură

• Căpșuni

Vitamina D

Vitamina D este în principal sintetizată din colesterol în pielea expusă la soare. Vitală pentru funcții biologice cum ar fi absorbția de calciu și fosfor, sănătatea neuromusculară și osoasă, sănătatea imunitară și multe alte roluri importante. Nutrimentul numărul unu în prevenirea tuturor cancerelor.

• Unele ciuperci, printre care chanterelle, oyster, portobello, shiitake și cremini (preferabil expuse la UVA/UVB)

Vitamina E

Responsabilă de activitatea antioxidantă, repararea țesuturilor, funcțiile neurologice și multe altele.

• Migdale

• Avocado

• Nuci de Brazilia

• Chia

• Ulei de ficat de cod

• Ulei de măsline extravirgin, presat la rece

• Semințe de in proaspăt râșnite

• Unt de arahide

• Quinoa

• Semințe de floarea-soarelui

• Nuci

Vitamina K

Este activată preponderent de bacteriile intestinale. Importantă pentru coagulare și pentru sănătatea osoasă și cardiovasculară.

• Busuioc

• Frunze de sfeclă

• Bok choy (varză chinezească)

• Broccoli

• Varză de Bruxelles

• Varză kale

• Semințe de dovleac

• Spanac

• Napi

Alimentele alcalinizante

• Liliacee: ceapă, usturoi, arpagic, nion, usturoi, chives, haşmă, praz.

• Migdale

• Oțet din cidru de mere

• Fructe de pădure

• Ardei iuți

• Citrice (proaspete)

• Legume crucifere: broccoli, varză, conopidă.

• Cucurbitacee: castravete, pepene, dovleac, bostănel, pepene galben.

• Verdețuri: varză kale, lăptuci cu frunze roşii, salată verde, mentă, pătrunjel.

• Ierburi aromatice: salvie, oregano, busuioc etc.

• Sare de Himalaya

• Alge marine

• Mirodenii: ghimbir, scorțișoară, muştar, curcumă, curry.

• Germeni

• Stevia

Fibrele

Unele fibre ajută tractul digestiv să-și facă bine treaba. Altele sunt consumate de microbi și transformate în compuși bioactivi. Toate sunt necesare.

• Toate legumele și fructele integrale

• Mere

• Boabe

• Semințe de chia

• Năut

• Nucă de cocos (integrală)

• Semințe de in proaspăt râșnite

• Ovăz

• Semințe de dovleac

• Quinoa

• Nuci

Alimentele detoxificante

Corpul omenesc a evoluat și s-a adaptat printr-o serie de mecanisme foarte eficiente în eliminarea toxinelor, a gunoaielor și a reziduurilor metabolice. Anumite alimente conțin compuși și elemente care ajută substanțial aceste mecanisme.

• Toate fructele și legumele

• Fructe de pădure ca merișoarele, afinele și murele

• Ardei iuți

• Alimente fermentate precum varză murată, kimchi și chefir

• Usturoi

• Verdețuri ca varză sălbatică, frunze de muștar, de păpădie sau de sfeclă

• Ierburi aromatice: oregano, coriandru, busuioc, mentă și pătrunjel.

• Oțet din cidru de mere

• Alge marine

• Germeni

• Curcumă

Antioxidantele

Alimentele acestea contracarează oxidările dăunătoare cauzate de radicalii liberi.

• Inimi de anghinare

• Avocado

• Boabe

• Fructe de pădure ca afinele și zmeura

• Merișoare

• Oregano

• Nuci pecan

• Rodii

• Prune

• Quinoa

• Mirodenii: cuișoare, chimen, scorțișoară, curry, curcumă și vanilie.

Alimentele antiinflamatorii

Stresul și deshidratarea creează inflamații cronice care pot duce la boli cronice. Aceste alimente ajută organismul să reducă inflamațiile și să hrănească zonele vătămate.

• Liliacee precum ceapă, usturoi și praz

• Ulei de măsline extravirgin, presat la rece

• Alimente fermentate ca iaurt clasic și chefir

• Semințe de in proaspăt râșnite

• Ghimbir

• Ceai verde

• Alune

• Nuci macadamia

• Rozmarin

• Alge marine: kombu, nori, varec.

• Curcumă

Prebioticele

Aceste alimente creează condiții favorabile pentru microbii benefici și necesari în organism.

• Agave

• Liliacee precum praz, usturoi și ceapă

• Mere

• Sparanghel

• Banane

• Legume crucifere: varză, broccoli, varză kale.

• Verdețuri: păpădie, frunze de sfeclă și de muștar, varză sălbatică și amarant.

• Ovăz

• Papaya

• Quinoa

• Nuci

Probioticele

Fermentarea este un proces străvechi care mărește rezistența unor alimente și, totodată, introduce o floră benefică în intestine, unde avem nevoie.

• Oțet din cidru de mere

• Alimente fermentate ca varza murată

• Kimchi

• Kombucha

• Miso

• Măsline

• Chefir tradițional simplu

• Iaurt tradițional simplu

• Cacao crudă sau procesată la temperaturi scăzute

• Tempeh

Sprijinul sistemului imunitar

Anumite alimente ne aprovizionează cu nutrimente esențiale și cu molecule neesențiale importante, cu roluri majore în activarea și regularizarea sistemului de apărare a organismului.

• Aloe vera

• Echinaceea

• Usturoi

• Ghimbir

• Gențiană

• Ciuperci: shiitake și coadă de curcan.

• Ceapă

• Miere brută organică și locală

• Alimente alcalinizante și bogate în oxigen (vezi pagina 262)

Bune pentru creier

Organ cu cel mai activ metabolism, creierul este probabil și cel mai important, cel puțin în opinia lui. Are nevoie de foarte multe nutrimente pentru a funcționa corespunzător.

• Afine

• Nuci de Brazilia

• Ulei de nucă de cocos

• Ulei de ficat de cod

• Ceai verde

• Alune, nuci macadamia și pecan, nuci obișnuite

• Quinoa

• Rozmarin

Bune pentru sânge

Alimente care ajută la formarea sângelui nou, dar și sprijină organele responsabile de filtrarea și curățarea lui.

• Liliacee precum usturoi, praz și ceapă

• Sfeclă

• Semințe de chia

• Ardei iuți

• Coriandru

• Citrice

• Apă de nucă de cocos

• Suc presat la rece din ierburi cereale precum grâu, grâu oriental și orz

• Pătrunjel

• Rodii

• Alge marine: nori, varec, wakame.

Stres

Creierul și glandele suprarenale, în principal, ne ajută să facem față stresului, deci avem nevoie să consumăm alimente care le sprijină activitatea.

• Mușețel

• Ginseng

• Rădăcină de lemn-dulce

• Floarea pasiunii

• Nuci, sâmburi și semințe crude: migdale, nuci de Brazilia și pecan, semințe de floarea-soarelui.

• Fructe schizandra

• Gura-lupului

• Sunătoare

• Valeriană

Energie

Stimulați-vă organismul cu un impuls și un sentiment de echilibru și vigoare.

• Oțet din cidru de mere

• Ardei iuți

• Ginseng

• Ceai verde

• Kimchi

• Miere brută locală

• Quinoa

• Ciuperci reishi

• Germeni de fasole, broccoli, lucernă

• Yerba maté

Articulații

Alimente care pot sprijini cartilagiile, fluidul sinovial și alte structuri articulare, reducând, totodată, inflamațiile și ameliorând circulația sângelui.

• Avocado

• Piper negru

• Ardei iuți

• Ulei de nucă de cocos

• Ulei de ficat de cod

• Ulei de măsline extravirgin, presat la rece

• Ghimbir

• Nuci

• Ananas

• Curcumă

Sex

Dacă organismul nu e sănătos, apetitul sexual scade. Cercetătorii au demonstrat în laborator că fitonutrimentele cresc libidoul.

• Avocado

• Cacao

• Semințe de schinduf

• Usturoi

• Ginseng

• Semințe de dovleac

• Quinoa

• Miere brută locală

• Vanilie

Piele

Tulburările locale, precum și cele interne se manifestă rapid și pe piele, iar alimentele pe care le consumăm au și ele un impact metabolic asupra suprafeței organismului.

• Migdale

• Avocado

• Afine, căpșuni

• Nuci de Brazilia

• Citrice

• Ulei de nucă de cocos

• Ulei de ficat de cod

• Semințe de dovleac

• Quinoa

• Ulei de susan

Ochi

Alimentele conținând fitonutrimente ne protejează ochii și nervii din jurul lor.

• Avocado

• Coacăze

• Afine

• Floare-de-ochi

• Fenicul

• Sâmburi de struguri

• Verdețuri precum varză kale, păpădie și salată verde

• Ceai verde

• Armurariu

• Șofran

• Roșii

Mușchi

Sănătatea oaselor și a articulațiilor depinde de cea a mușchilor scheletali, iar metabolismul legat de masa corporală este în mare parte corelat direct cu sănătatea mușchilor.

• Migdale

• Nuci de Brazilia

• Semințe de chia

• Ouă (bio și organice)

• Usturoi

• Verdețuri frunzoase (varză, spanac)

• Nuci pecan

• Polen de pin

• Semințe de dovleac

• Quinoa

• Nuci

Zece crucifere grozave

Se știe că legumele crucifere conțin mari cantități de fibre și de vitamina C. Multe fitonutrimente se găsesc numai în crucifere.

• Rucola

• Bok choy (varză chinezească)

• Broccoli

• Varză de Bruxelles

• Varză

• Conopidă

• Varză sălbatică

• Varză kale

• Frunze de muștar

• Măcriș de baltă

Fructe de pădure grozave

Sunt hrănitoare, protectoare, echilibrante și detoxifiante; cercetările noi oferă mereu dovezi ale bunătății fructelor de pădure. În plus, sunt delicioase!

• Fructe de acai

• Mure

• Afine

• Merișoare

• Fructe goji

• Agrișe peruviene

• Dude

• Zmeură

• Căpșuni

Zece nuci grozave

Abordarea învechită e că îngrașă. Dar acum știm că ele conțin grăsimi necesare și sănătoase, plus alte nutrimente care ajută sistemul cardiovascular, metabolismul și chiar controlul greutății. Cine mănâncă nuci zilnic trăiește mai mult decât cine nu o face. Mâncați-le crude, germinate sau înmuiate când e posibil.

• Migdale

• Nuci de Brazilia

• Caju

• Nuci de cocos

• Alune

• Nuci macadamia

• Nuci pecan

• Semințe de pin

• Fistic

• Nuci obișnuite

Zece legume grozave

Aceste alimente bogate în nutrimente pot fi preparate în multe feluri — încolțite, fermentate, uscate, prăjite, fierte — și sunt bune pentru sănătatea digestivă, cardiovasculară, hepatică și celulară. Unii se tem de fasolea boabe pe motiv că dă flatulație. Maturizați-vă!

• Fasole boabe neagră

• Năut

• Fasole boabe fava

• Fasole boabe măruntă

• Linte

• Fasole boabe mung

• Fasole boabe albă

• Arahide

• Mazăre

• Soia (organică, non-OMG)

Zece semințe grozave

Semințele sunt comorile nutritive ale naturii, conținând toate elementele de bază pentru a hrăni și a întreține un organism sănătos. Sunt extrem de bogate în minerale, vitamine și alți compuși benefici.

• Semințe de măr

• Cacao (ciocolata brută este de fapt o sămânță)

• Semințe de chia (înmuiate sau măcinate proaspăt)

• Semințe de in proaspăt râșnite

• Ovăz

• Semințe de rodii

• Semințe de dovleac

• Quinoa

• Semințe de susan

• Semințe de floarea-soarelui

Zece verdețuri frunzoase grozave

Culoarea cea mai abundentă în natură este verdele, deci nu trebuie să ne surprindă că unele dintre cele mai hrănitoare alimente naturale sunt și ele verzi. Ușor de găsit, ieftine și lesne de preparat, ele transformă energia soarelui, o combină cu oxigen, apă și minerale, ajutându-ne să prevenim bolile și să ne hrănim, să ne detoxifiem, să ne fortificăm.

• Rucola

• Bok choy (varză chinezească)

• Coriandru

• Varză sălbatică

• Păpădie

• Varză kale

• Salată verde

• Frunze de muștar

• Spanac

• Măcriș de baltă

Zece alimente anticancerigene grozave

• Liliacee: usturoi, ceapă, arpagic.

• Toate verdețurile frunzoase (varză, spanac etc.)

• Fasole boabe: neagră, albă, măruntă, mare etc.

• Fructe de pădure

• Ierburi cereale: grâu, orz, ovăz etc.

• Alimente fermentate precum iaurt, chefir și kimchi

• Nuci: de Brazilia, normale, migdale etc.

• Quinoa

• Mirodenii și condimente gen curry, curcumă și ghimbir

• Cartofi dulci

• Ceai: verde și de rooibos.

Zece alimente grozave pentru inimă

• Avocado

• Fructe de pădure

• Morcovi

• Pești grași: somon, sardine, hering, anșoa.

• Semințe de in proaspăt râșnite

• Legume

• Nuci

• Ovăz

• Ulei de măsline

• Spanac

Alimente antihipertensive

- Mere
- Gogoșari
- Varză
- Suc de țelină, cald
- Usturoi
- Verdețuri
- Kiwi
- Spanac
- Căpșuni
- Cartofi dulci
- Tempeh
- Roșii crude
- Pepene

Alimente contra arsurilor la stomac

- Aloe vera

• Oțet din cidru de mere

• Pere asiatice

• Banane

• Orez brun

• Țelină și suc de țelină

• Ghimbir

• Ananas

• Apă

Alimente cu colorit grozav

Culoarea este un indicator de încredere al conținutului bogat în nutrimente, polifenoli și antioxidanți. Trebuie să consumăm câte puțin din fiecare nuanță. Mâncați colorat!

Roșii

• Sfeclă

• Gogoșari

• Cireșe

• Ardei iuți

• Merișoare

• Rodii

• Zmeură

• Mere roșii

• Fasole boabe roșie

• Căpșuni

• Roșii

• Pepene

Portocalii

• Caise

• Gogoșari

• Pepeni galbeni

• Morcovi

• Citrice: portocale, mandarine.

• Ouă: organice și bio, cu gălbenuș crud.

• Mango

• Nectarine

• Papaya

• Piersici

• Dovleac

• Bostănel

• Cartofi dulci

• Igname

Galbene

• Banane

• Unt — din lapte de vacă hrănită cu iarbă organică

• Năut

• Porumb

• Grepfrut

• Lămâi

• Piersici

• Mere

• Cartofi

• Rutabagas/Napi

• Mirodenii cum ar fi șofran, curcumă și ghimbir

• Bostănel

Albastre și mov

• Mure

• Coacăze negre

• Porumb albastru

• Cartofi albaștri

• Afine

• Vinete

• Smochine

• Struguri

• Prune

• Varză roșie

• Batați mov

• Radicchio

• Hașme (cele albastru-mov)

• Napi

Zece mirodenii comune grozave

Mirodeniile au fost primele superalimente, păstrând și azi, în unele părți ale lumii, un statut sacru. Pot fi antibiotice, antimicrobiene, antifungice, antiinflamatorii, antioxidante și restaurative, plus multe alte beneficii care sunt descoperite constant.

• Nucșoară

• Boia iute

• Scorțișoară

• Cuișoare

• Curry

• Usturoi

• Ghimbir

• Muștar

• Sare naturală — de Himalaya sau de mare celtică

• Curcumă

Zece ierburi aromatice comune și grozave

Ierburile sunt medicamentele naturii, probate de-a lungul mileniilor de utilizare tradițională pe tot globul. Detoxifică, întăresc și hrănesc anumite organe, țesuturi și sisteme.

• Busuioc

• Mușețel

• Coriandru

• Mărar

• Mentă

• Oregano

• Rozmarin

• Salvie

• Tarhon

Îndulcitori sănătoși

Pofta de dulce ne e înscrisă în gene și e exploatată azi de industria alimentară. Dar există și alternative sănătoase la zahăr și la siropul de porumb bogat în fructoză.

• Sirop de agave, brut și organic, preferabil din Agave salmiana

• Melasă neagră

• Zahăr din nucă de cocos

• Zahăr din curmale

• Miere brută, organică și locală

• Lo han guo

• Sirop de arțar, calitate B, extras și prelucrat tradițional

• Stevia

• Sirop de yacon

Băuturi sănătoase (în afară de apă)

• Lapte și apă de nucă de cocos

• Sucuri/mixturi de fructe, preparate proaspăt din fructe integrale

• Ceai verde

• Sucuri de legume verzi, proaspete

• Ceaiuri din plante

• Chefir, făcut cu apă sau cu lapte brut, integral și organic

• Kombucha

• Lapte din nuci și semințe, precum laptele de ovăz, de migdale și de cânepă

Câteva superalimente bogate în nutrimente

Sunt multe, dar următoarele îmi plac mie cel mai mult.

- Acai
- Acerola
- Alge: verzi-albastre, clorela, spirulina.
- Aloe
- Amla
- Ashwagandha
- Astragalus
- Baobab
- Cacao
- Camu camu
- Goji
- Agrișe peruviene
- Maca
- Moringa
- Ciuperci: chaga, reishi, maitake, cordyceps.
- Rhodiola („rădăcină de aur“)
- Sacha inchi
- Tonkat ali

Dieta de 10 zile a lui Darin

Trei mese pe zi și o gustare, pentru început. După ce v-ați obișnuit să mâncați astfel, veți putea să inventați singuri meniuri și rețete proprii.

ZIUA 1

MIC DEJUN: Terci „Power Quinoa“.

PRÂNZ: Salată curcubeu.

GUSTARE: Mix „Power Trail“.

CINĂ: Varză kale, semințe, roșii și tempeh.

ZIUA 2

MIC DEJUN: Fructe de bună dimineața.

PRÂNZ: Salată de varză „Protein Power“.

GUSTARE: Bulgări migdale-curmale.

CINĂ: Taco tempeh.

ZIUA 3

MIC DEJUN: Începe ziua cu mixtura „Greatness Green“.

PRÂNZ: Salată de quinoa cu ierburi și nuci.

GUSTARE: Potpuriu de nuci cerebral.

CINĂ: Ceviche de ciuperci cu salată „Wild Green“.

ZIUA 4

MIC DEJUN: Gustare de ovăz tocat „Răsari“.

PRÂNZ: Salată „ce-a mai rămas prin frigider“.

GUSTARE: Mizilic „Hulk“.

CINĂ: Burrito cu fasole mung.

ZIUA 5

MIC DEJUN: Mixtură „Double Chocolate Power Vegan“ (Shakeology).

PRÂNZ: Salată de kale și alge marine.

GUSTARE: Decojește și-ntinge.

CINĂ: „Cheezy“ quinoa și broccoli.

ZIUA 6

MIC DEJUN: Cupă cu fructe de sezon.

PRÂNZ: „Marea potrivealã“ — quinoa și kale.

GUSTARE: Mixtură „Pick-Me-Up“ cremoasă de după-amiază.

CINĂ: Supă de mazăre spartă.

ZIUA 7

MIC DEJUN: Mixtură matinală „De senzație“.

PRÂNZ: Rulou cu humus.

GUSTARE: Guaco-amor de casă.

CINĂ: Salată de linte.

ZIUA 8

MIC DEJUN: Mixtură proaspătă „Înapoi la viață“.

PRÂNZ: Salată tempeh.

GUSTARE: Paradisul untului de migdale.

CINĂ: Supă de cartofi dulci.

ZIUA 9

MIC DEJUN: Budincă matinală.

PRÂNZ: Rulou cu salată verde.

GUSTARE: Budincă de avocado cu cacao „Zinging“.

CINĂ: Orez sălbatic cu ciuperci.

ZIUA 10

MIC DEJUN: Tempeh jumări.

PRÂNZ: Deliciu de quinoa roșie.

GUSTARE: Raiul fructelor de pădure.

CINĂ: Pizza lui Darin.

ZIUA 1

Mic dejun

Terci „Power Quinoa“

1/2 cană quinoa sau ovăz tocat, bine spălat pentru înlăturarea mizeriei și a amidonului

2 lingurițe fulgi de cacao brută

1 linguriță pudră de cacao brută

1/2 linguriță pulbere de maca

1/2 linguriță scorțișoară pudră

1 vârf de piper habanero măcinat (opțional)

1/2 cană lapte de migdale (vezi pagina 317), de nucă de cocos (vezi pagina 318) sau apă de cocos

1 lingură yacon, sirop de agave ori miere brută sau stevia pentru un conținut caloric redus

Amestecați toate ingredientele într-un vas.

1 porție

PER PORȚIE: 288 CALORII; 5 g GRĂSIMI; 52 g CARBOHIDRAȚI, 8 g PROTEINE.

Prânz

Salată curcubeu

1 cană salată verde

1 cană varză kale

1 cană salată cu frunze roșii

1/2 cană broccoli

1/2 cană ardei roșii

1/2 cană ardei galbeni

1 lingură kimchi (sau varză fermentată)

1/2 cană castravete

1/2 cană roșii de grădină

1 lingură migdale înmugurite sau înmuiate (vezi pagina 317)

Sos

2 linguri ulei de susan prăjit

1 linguriță pastă garbanzo miso

2 linguri aminoacizi „Coconut Secret Aminos“

1 avocado

2 linguri oțet din cidru de mere

Suc dintr-o lămâie

Combinați într-un vas ingredientele salatei. Amestecați în blender ingredientele sosului, la viteză mare, apoi turnați sosul peste salată și amestecați.

2 porții

PER PORȚIE: 447 CALORII; 32 g GRĂSIMI; 39 g CARBOHIDRAȚI; 12 g PROTEINE.

Gustare

Mix „Power Trail“

1/4 cană nuci caju natural înmuiate sau înmugurite, migdale crude, nuci crude sau combinații

2 linguri fructe goji sau merișoare uscate

2 linguri fulgi de cacao

2 linguri agrișe peruviene sau curmale tăiate

1/2 linguriță sare de Himalaya

Amestecați într-un vas. Păstrați ce rămâne pentru alte gustări.

4 porții a câte 1/4 cană

PER PORȚIE: 198 CALORII; 12 g GRĂSIMI; 19 g CARBOHIDRAȚI; 6 g PROTEINE.

Cină

Varză kale, semințe, roșii și tempeh

1 calup tempeh cu trei cereale organice, feliat

Ulei de nucă de cocos sau de susan pentru sotat

8–10 frunze mari de kale, tocate

1/2 cană salată verde, tocată

8 prune sau 1 roșie de grădină medie, tocată

1/2 cană ceapă roșie tocată

1 cană busuioc proaspăt, tocat mare

1/2 cană coriandru proaspăt, tocat mare

2 linguri nuci

1/2 cană măr tocat

1/2 cană ulei de susan sau de avocado

1/2 linguriță sare de Himalaya

Ierburi aromatice uscate, în amestec, după gust

Sărați feliile de tempeh și sotați-le în puțin ulei de susan sau de nucă de cocos, 3–5 minute pe fiecare parte. Tăiați în jumătate fiecare felie.

Puneți varza, salata, roșia, ceapa roșie, busuiocul, coriandrul, mărul și nucile într-un castron mediu. Adăugați uleiul, sarea de Himalaya și combinația de ierburi. Amestecați bine salata și așezați tempehul deasupra ei.

2 porții

PER PORȚIE: 693 CALORII; 48 g GRĂSIMI; 46 g CARBOHIDRAȚI; 29 g PROTEINE.

VALOARE TOTALĂ PE ZI: 1 625 CALORII; 97 g GRĂSIMI; 155 g CARBOHIDRAȚI; 53 g PROTEINE.

ZIUA 2

Mic dejun

Fructe de bună dimineața

2 căni amestec de fructe de pădure de sezon (merișoare, căpșuni, afine, zmeură etc.)

1/2 cană nucă de cocos rasă

Sos

1/2 cană apă de nucă de cocos

2 linguri frunze de mentă proaspătă, tocate

2 linguri unt de caju sau de nucă de cocos (apă de nucă de cocos amestecată cu pulpă de nucă de cocos)

1/2 avocado mediu

Spălați fructele și puneți-le într-un castron. Dați prin blender ingredientele sosului și turnați-l peste fructe. Presărați deasupra nuca de cocos rasă.

1 porție

PER PORȚIE: 451 CALORII; 27 g GRĂSIMI; 49 g CARBOHIDRAȚI; 11 g PROTEINE.

Prânz

Salată de varză „Protein Power“

2 căni varză kale, tocată

5 măsline kalamata

1 ceapă verde, tocată

1/2 cană rădăcină de jicama, tocată

1/2 cană amestec de ardei verzi și roșii, tocați

1/2 avocado, feliat

2 linguri semințe de pin

Sos

1/3 cană suc de lămâie

1/3 cană ulei de avocado sau de susan

1 lingură praf de ceapă

1/2 cană apă

1/2 linguriță praf de usturoi

Amestec de ierburi aromatice după gust

Mix de condimente universal (nesărat)

1 linguriță sare de Himalaya

Combinați într-un vas ingredientele salatei. Amestecați la blender ingredientele sosului până obțineți o compoziție fină și cremoasă. Puneți 2 linguri de sos în salată și amestecați.

1 porție

PER PORȚIE: 288 CALORII; 18 g GRĂSIMI; 37 g CARBOHIDRAȚI; 6 g PROTEINE.

Gustare

Bulgări migdale-curmale

3 curmale Medjoo, pasate

2 linguri unt de migdale

Scorțișoară

Amestecați bine ingredientele, formând bulgări mici din compoziție. Pudrați cu scorțișoară.

2 porții

PER PORȚIE: 189 CALORII; 8 g GRĂSIMI; 31 g CARBOHIDRAȚI; 5 g PROTEINE.

Cină

Taco tempeh

1 calup tempeh, tăiat mărunt

1/2 cană ardei roșii și 1/2 cană ardei verzi, tocați

3 cepe verzi, tocate

2 linguri ceapă roșie, tocată

1/2 cană tărtăcuță galbenă, tocată

1/4 cană ciuperci portabello, tocate

1/2 cană zucchini verde, tocat

Ierburi aromatice uscate, în amestec, după gust

1/2 linguriță sare de Himalaya sau după gust

6 tortillas din porumb germinat

1/2 cană salată verde, tocată

5 roșii cherry, tocate

1 lingură aminoacizi „Coconut Secret Aminos“ ori 1 vârf de cuțit sare de Himalaya

Sotați într-o tigaie tempehul, ardeii, ceapa, tărtăcuța, ciupercile portobello și zucchini într-un strat subțire de ulei de nucă de cocos până se înmoaie. Asezonați cu ierburile aromatice și cu sarea.

Umpleți foile de tortilla cu amestecul vegetal și coaceți-le 10 minute la 150°C în cuptorul obișnuit sau 1 oră în deshidrator la 55 °C.

Puneți deasupra salata, ciupercile, roșiile și aminoacizii sau sarea.

2 porții a câte 3 taco.

PER PORȚIE: 478 CALORII; 14 g GRĂSIMI; 61 g CARBOHIDRAȚI; 26 g PROTEINE.

VALOARE TOTALĂ PE ZI: 1.520 CALORII; 77 g GRĂSIMI; 184 g CARBOHIDRAȚI; 50 g PROTEINE.

ZIUA 3

Mic dejun

Începe ziua cu mixtura „Greatness Green“

1/2 banană mare, congelată

1/2 cană mango, congelat

1 cană spanac proaspăt (și ceva varză pentru un plus de proteine)

1/2 cană afine

1 cană lapte de migdale (vezi pagina 317), de nucă de cocos (vezi pagina 318) sau apă de nucă de cocos

2 linguri semințe de chia înmuiate (vezi pagina 318)

2 cuburi gheață

1 vârf de cuțit scorțișoară

Puneți laptele de migdale și gheața în blender. Adugați restul ingredientelor și amestecați până la omogenizare.

1 porție

PER PORȚIE: 292 CALORII; 13 g GRĂSIMI; 43 g CARBOHIDRAȚI; 8 g PROTEINE.

Prânz

Salată de quinoa cu ierburi și nuci

2 căni quinoa, fiartă

1/2 cană nuci pecan (sau semințe de pin, sau migdale)

1/2 cană mentă proaspătă, tocată

1/2 cană pătrunjel proaspăt, tocat

3 fire arpagic (ceapă verde), tocate

1 lingură ulei de nucă de cocos sau de avocado

1 lingură suc lămâie sau limetă

1 linguriță pulbere usturoi

1/2 linguriță sare de Himalaya

Piper negru după gust

Puneți toate ingredientele într-un vas și amestecați. Pentru un pic de dulceață în plus adăugați fructe goji sau merișoare uscate.

2 porții

PER PORȚIE: 525 CALORII; 31 g GRĂSIMI; 13 g CARBOHIDRAȚI; 6 g PROTEINE.

Gustare

Potpuriu de nuci cerebral

10 caju, înmuiate

12 migdale, înmuiate sau încolțite

5 nuci, înmuiate

Merișoare și/sau curmale, tocate (opțional)

Amestecați și savurați.

1 porție

PER PORȚIE: 363 CALORII; 31 g GRĂSIMI; 16 g CARBOHIDRAȚI; 13 g PROTEINE.

Cină

Ceviche de ciuperci cu salată „Wild Green“

1 cană ciuperci portobello tocate (sau varietăți locale de sezon, sau albe, enoki, shiitake, chanterelle, maitake)

Sucul a 2–3 lămâi mari

1/2 linguriță sare de Himalaya

1 cană quinoa, fiartă

1/2 cană germeni de lucernă

SALATA

2 căni amestec verdeață — spanac, radicchio, măcriș de baltă, păpădie etc.

1 lingură ghimbir proaspăt, ras

1/2 lingură ulei de măsline extravirgin sau ulei de susan prăjit, sau faceți-vă un sos preferat

1/2 cană morcovi, fermentați sau proaspeți

1/2 cană sfeclă, fermentată sau proaspătă

1/2 cană boabe verzi, fermentate sau proaspete

1/2 linguriță sare de Himalaya, după gust

Într-un vas, amestecați ciupercile tăiate, sucul de lămâie și sarea de Himalaya. Lăsați ciupercile să absoarbă sucul.

Pregătiți quinoa după instrucțiunile de pe ambalaj. Puneți deasupra ciupercile, apoi germenii. Dați de-o parte.

Amestecați toate ingredientele salatei în alt vas. Serviți cu ceviche.

1 porție

PER PORȚIE: 544 CALORII; 18 g GRĂSIMI; 84 g CARBOHIDRAȚI; 42 g PROTEINE.

VALOARE TOTALĂ PE ZI: 1.724 CALORII; 92 g GRĂSIMI; 196 g CARBOHIDRAȚI; 48 g PROTEINE.

ZIUA 4

Mic dejun

Gustare de ovăz tocat „Răsari“

1 cană ovăz tocat, teff sau fonio

1 cană lapte de migdale (vezi pagina 317)

2 linguri semințe de chia, înmuiate (vezi pagina 318)

1/2 linguriță scorțișoară

1/2 linguriță esență vanilie

1 lingură sirop de agave, miere, sirop de yacon sau stevia

2 linguri migdale, caju sau fistic

1/2 cană fructe de pădure

1/2 banană feliată — opțional

Combinați într-un vas primele șase ingrediente și amestecați-le bine pe foc. Lăsați-le să se răcească la temperatura camerei sau dați-le la frigider.

După răcire adăugați nucile, fructele de pădure și banana, dacă folosiți.

2 porții

PER PORȚIE: 310 CALORII; 14 g GRĂSIMI; 42 g CARBOHIDRAȚI; 9 g PROTEINE.

Prânz

Salată „ce-a mai rămas prin frigider“

1/2 cană spanac

1/2 cană varză kale

10 roșii cherry dulci, tăiate în jumătăți

1/2 cană morcov, ras

1/2 cană salată verde

1/2 cană jicama, tocată

1/2 cană de gogoșar galben și una de gogoșar verde, tocați

2 linguriță nuci

1/2 avocado, tocat

1/2 cană ceapă roșie, tocată

1/2 cană castravete, tocat

SOS (APROAPE 1 CANĂ)

1/2 cană oțet din cidru de mere

1 curmală Medjool, pasată

1/2 linguriță sare de Himalaya

1/2 linguriță mix ierburi aromatice uscate sau după gust

1/2 cană ulei de avocado, de nucă de cocos sau de susan

Amestecați ingredientele salatei într-un castron. Omogenizați ingredientele sosului în blender sau cu telul. Adăugați 2 linguri sos în salată.

1 porție

PER PORȚIE: 358 CALORII; 21 g GRĂSIMI; 49 g CARBOHIDRAȚI; 10 g PROTEINE.

Gustare

Mizilic „Hulk“

1/2 cană unt de migdale

1 lingură spirulină

2 linguri semințe de chia, înmuiate (vezi pagina 318)

1 măr verde, feliat

1/4 linguriță scorțișoară

Amestecați untul de migdale, spirulina, chia și scorțișoara.

Întindeți pe feliile de măr jumătate din pasta rezultată. Păstrați restul pentru mai târziu sau împărțiți-l!

PER PORȚIE: 363 CALORII; 21 g GRĂSIMI; 15 g CARBOHIDRAȚI; 24 g PROTEINE.

Cină

Burrito cu fasole mung

1 cană fasole boabe mung

3 căni apă

1/2 linguriță sare de Himalaya

6 tortillas din porumb încolțit, mari

1 lingură humus sau maioneză vegetală

1/2 cană ardei gras roșu, galben și/sau verde, feliat

1/2 cană tărtăcuță galbenă și/sau zucchini, feliate

1/2 roșie de grădină, feliată

1/2 cană varză kale

1 avocado

Dați apa în clocot într-o cratiță. Adăugați fasolea mung și fierbeți-o până se înmoaie, cam 20-30 de minute. Păstrați 2-3 linguri și puneți restul la frigider pentru alte utilizări.

Încălziți cuptorul la 150˚C. Încălziți tortillas în cuptorul încins 1–2 minute.

Scoateți-le și întindeți pe fiecare un strat subțire de humus sau de maioneză vegetală. Adăugați în straturi: 2 linguri fasole mung, ardeii, tărtăcuța, roșia și varza. Rulați foile de tortilla și legați-le cu o bucată de folie de aluminiu făcută panglică pentru a împiedica desfacerea și împrăștierea conținutului.

Coaceți-le 20–30 de minute în cuptor obișnuit, la 150˚C. Scoateți-le și adăugați avocado tăiat felii.

PER PORȚIE: 376 CALORII; 16 g GRĂSIMI; 50 g CARBOHIDRAȚI; 12 g PROTEINE*.

VALOARE TOTALĂ PE ZI: 1 407 CALORII; 71 g GRĂSIMI; 167 g CARBOHIDRAȚI; 56 g PROTEINE.

*ALĂTURI DE O SALATĂ CRUDĂ LA ACEA MASĂ SAU ÎN ACEA ZI.

ZIUA 5

Mic dejun

Mixtură „Double Chocolate Power Vegan“ (Shakeology)

1–2 căni apă de nucă de cocos sau lapte de nucă de cocos (vezi pagina 318)

2–3 cuburi de gheață

1 măsură ciocolată pudră vegană Shakeology

1 lingură fulgi de cacao

2 linguri semințe de chia înmuiate (vezi pagina 318)

1 lingură migdale înmuiate (vezi pagina 317) sau unt de migdale

1/2 avocado

1/2 banană, 2 curmale sau 1/4 cană fructe de pădure, pentru îndulcire suplimentară

Amestecați toate ingredientele în blender până la obținerea unei compoziții cremoase.

1 porție

PER PORȚIE: 667 CALORII; 35 g GRĂSIMI; 71 g CARBOHIDRAȚI; 29 g PROTEINE.

Prânz

Salată de kale și alge marine

8–10 frunze de varză kale mari, tocate

1/2 cană alge marine sau 2 fâșii de nori, tăiate în pătrățele mici

10 roșii cherry sau alte soiuri mici, înjumătățite

1/2 ceapă roșie, mărunțită

2 linguri mentă proaspătă și/sau mărar, tocate

1 lingură ulei de măsline extravirgin, presat la rece

1/2 linguriță oțet din cidru de mere

1 linguriță muștar

câțiva fulgi de ardei roșii uscați

5 măsline, fără sâmburi și tocate, Kalamata sau alte favorite

2 linguri caju (opțional)

Puneți varza într-un vas. Adăugați algele marine, roșiile, ceapa și menta.

Pentru sos, amestecați uleiul de măsline, oțetul și mușțarul. Turnați-l în salată, amestecați și ornați cu măslinele și fulgii de ardei. Dacă doriți, pentru un plus de proteine, adăugați nucile caju.

PER PORȚIE: 408 CALORII; 26 g GRĂSIMI; 50 g CARBOHIDRAȚI; 8 g PROTEINE.

Gustare

Decojește și-ntinge

1 banană

2 linguri unt de migdale

Decojiți banana și înmuiați-o în untul de migdale.

PER porție: 301 CALORII; 16 g GRĂSIMI; 37 g CARBOHIDRAȚI; 37 g PROTEINE.

Cină

„Cheezy“ de quinoa și broccoli

1 cană quinoa înmugurită

1/2 linguriță sare de Himalaya

1 lingură ulei de nucă de cocos

2 căni broccoli, fiert la aburi

1 lingură „Coconut Secret Aminos“

1 lingură drojdie alimentară

Spălați și preparați quinoa după instrucțiunile de pe ambalaj. Adăugați sarea de Himalaya și uleiul de nucă de cocos. Puneți apoi broccoli fiert și sosul aminoacid, precum și drojdia. Amestecați și consumați.

1 porție

PER PORȚIE: 431 CALORII; 56 g GRĂSIMI; 53 g CARBOHIDRAȚI; 19 g PROTEINE.

VALOARE TOTALĂ PE ZI: 1 807 CALORII; 96 g GRĂSIMI; 215 g CARBOHIDRAȚI; 66 g PROTEINE.

ZIUA 6

Mic dejun

Cupă cu fructe de sezon

1/2 cană zmeură

1/2 cană mure

1/2 cană căpșuni

1/2 cană afine

1/2 linguriță scorțișoară praf

2 linguri semințe de chia, înmuiate (vezi pagina 318)

Amestecați fructele direct în cupa de servire. Presărați deasupra scorțișoara și semințele de chia.

1 porție

PER PORȚIE: 202 CALORII; 10 g GRĂSIMI; 28 g CARBOHIDRAȚI; 6 g PROTEINE.

Prânz

„Marea potrivealã“ — quinoa și kale

2 căni apă

1 cană quinoa

1 cană broccoli

2 căni varză kale

1 lingură ulei de nucă de cocos

1/2 avocado

1/2 linguriță sare de Himalaya

Spălați și pregătiți quinoa după instrucțiunile de pe ambalaj.

La final, adăugați varză și broccoli și fierbeți încă 2–3 minute. Dacă legumele nu s-au fiert destul, luați vasul de pe foc, acoperiți-l și lăsați-l să se înăbușe puțin. La final adăugați și amestecați uleiul de nucă de cocos și avocado, punând sare de Himalaya după gust.

1 porție

PER PORȚIE: 558 CALORII; 31 g GRĂSIMI; 65 g CARBOHIDRAȚI; 16 g PROTEINE*.

*ALĂTURI DE O SALATĂ CRUDĂ LA ACEA MASĂ SAU ÎN ACEA ZI.

Gustare

Mixtură cremoasă „Pick-Me-Up“ de după-amiază

1/2–1 cană lapte de nucă de cocos (vezi pagina 318)

1/2 cană apă de nucă de cocos

4–5 cuburi gheață

2 linguri semințe de chia înmuiate (vezi pagina 318)

2 linguri nuci caju, înmuiate

1/2 linguriță pudră de ceai verde matcha (sau 1 cană ceai verde fiert și răcit)

Puneți toate ingredientele în blender și amestecați până la omogenizare.

PER PORȚIE: 580 CALORII; 50 g GRĂSIMI; 30 g CARBOHIDRAȚI; 13 g PROTEINE.

Cină

Supă de mazăre spartă

1 cățel de usturoi, pisat

1 ceapă galbenă medie, tocată

1 lingură avocado sau ulei de nucă de cocos

1 linguriță chimen

1 lingură „Coconut Secret Aminos“

5 căni apă

1 cană mazăre spartă

1 cană morcov ras

1/2 cartof dulce mare, tăiat mărunt

1 lingură semințe de dovleac

Sotați usturoiul și ceapa în avocado sau în uleiul de nucă de cocos. Adăugați chimenul și sucul amino amestecând bine. Puneți apa și mazărea spartă, aduceți la clocot și fierbeți 2 minute. Luați de pe foc, acoperiți și lăsați să se așeze 1 oră.

Adăugați restul ingredientelor, amestecați, puneți capacul și lăsați să fiarbă înăbușit, la foc mic, cam 2 ore. Asezonați după gust. Presărați semințe de dovleac pentru decor.

2 porții

PER PORȚIE: 353 CALORII; 11 g GRĂSIMI; 53 g CARBOHIDRAȚI; 14 g PROTEINE.

VALOARE TOTALĂ PE ZI: 1.693 CALORII; 101 g GRĂSIMI; 175 g CARBOHIDRAȚI; 48 g PROTEINE.

ZIUA 7

Mic dejun

Mixtură matinală „De senzație“

1/2 cană migdale, înmuiate (vezi pagina 317)

1 lingură cacao brută

1/2 avocado

1 banană

1/2 cană frunze de busuioc, proaspăt (după dorință)

2 linguri frunze de mentă, proaspătă

230-280 ml apă

34 cuburi gheață

Puneți apa și gheața în blender, apoi adăugați restul ingredientelor. Amestecați la viteză mare până se omogenizează.

Migdalele, cacaua și avocado sunt foarte consistente, așa că folosiți-le cu grijă, în funcție de ce vreți să iasă. Menta și busuiocul îi dau acestei mixturi un gust plăcut, stimulând, totodată, potențialul digestiv. Restul ingredientelor sunt aromate și bogate în nutrimente. Banana și avocado dau o consistență cremoasă. Puteți renunța la cacao pentru o mixtură matinală verde.

1 porție

PER PORȚIE: 469 CALORII; 31 g GRĂSIMI; 50 g CARBOHIDRAȚI; 13 g PROTEINE.

Prânz

Rulou cu humus

1 lingură ceapă roșie, tocată

1/2 cană gogoșar verde și una de gogoșar roșu, tocați

1 cană ciuperci shiitake, tocate

280 g gogoșar organic copt (de magazin) sau humus simplu

Tortillas din cereale integrale, 1 mare sau 2 mici

1 cană varză kale proaspătă, tocată

1/2 avocado, feliat

1/2 cană fasole boabe neagră fiartă (opțional, pentru un plus de proteine)

Amestecați ceapa, gogoșarii și ciupercile cu humusul.

Întindeți foile de tortilla și puneți peste varză, avocado și fasole neagră (dacă folosiți). Rulați sau împachetați.

Consumați ca atare sau încălzit la cuptor, 5-10 minute la 160˚C.

2 porții

PER PORȚIE: 568 CALORII; 24 g GRĂSIMI; 69 g CARBOHIDRAȚI; 23 g PROTEINE.

Gustare

Guaco-amor de casă

2 avocado medii

PICO DE GALLO (APROXIMATIV 1 CANĂ):

1 roșie de grădină mare, organică, tocată

1/2 cană coriandru, tocat mare

1/2 cană ceapă dulce, tocată

1 lingură limetă, decojită și tocată

1 ardei jalapeño, tocat

Pasați avocado într-un vas mediu. În alt vas combinați ingredientele pentru pico de gallo. Serviți piureul de avocado cu chipsuri de tortilla din porumb încolțit (cam 22), ca atare sau ușor prăjite, alături de 1/2 cană pico de gallo.

2 porții

PER PORȚIE: 348 CALORII; 25 g GRĂSIMI; 32 g CARBOHIDRAȚI; 5 g PROTEINE.

Cină

Salată de linte

1 cană linte uscată

1 cană morcov, tăiat cubulețe

1/2 cană ceapă roșie, tăiată

1/3 cană ceapă verde, tăiată fin

2 căței de usturoi, pisați

1 frunză de dafin

1/2 linguriță cimbru, uscat

2 linguri suc de lămâie prospăt

1/2 cană cubulețe țelină

1/2 cană coriandru proaspăt, tocat

1/2 linguriță sare de Himalaya

1/2 linguriță mix ierburi aromatice, uscate

1/2 cană ulei de avocado

Puneți într-o cratiță lintea, morcovul, ceapa, usturoiul, dafinul și cimbrul.

Acoperiți cu 2-3 cm apă distilată sau filtrată. Dați în clocot, reduceți temperatura și lăsați 25 de minute să fiarbă încet, fără capac, până ce lintea se înmoaie fără să se dizolve. Scoateți frunza de dafin.

Adăugați uleiul de avocado, sucul de lămâie, țelina, pătrunjelul, sarea de Himalaya și ierburile.

Amestecați și serviți la temperatura camerei.

2 porții

PER PORȚIE: 427 CALORII; 28 g GRĂSIMI; 38 g CARBOHIDRAȚI; 10 g PROTEINE.

VALOARE TOTALĂ PE ZI: 1.812 CALORII; 108 g GRĂSIMI; 188 g CARBOHIDRAȚI; 51 g PROTEINE.

ZIUA 8

Mic dejun

Mixtură proaspătă „Înapoi la viaţă“

1/2 banană mare, congelată

3 căpșuni, congelate

1/2 cană pătrunjel, proaspăt (o legătură mare)

1/2 castravete, tăiat

1 cană lapte de migdale neîndulcit sau 1 cană lapte de nucă de cocos (vezi pagina 317)

Un praf de scorțișoară

2 linguri semințe de in, proaspăt râșnite

4 cuburi de gheață

Notă: dacă nu puteți congela fructele, adăugați mai multe cuburi de gheață.

Puneți în blender laptele de migdale și gheața. Adăugați restul ingredientelor și amestecați până la omogenizare.

1 porție

PER PORȚIE: 216 CALORII; 10 g GRĂSIMI; 32 g CARBOHIDRAȚI; 7 g PROTEINE.

Prânz

Salată de tempeh

110 g tempeh, tocat în cubulețe mici

1/2 cană năut organic, fiert și clătit (sau fasole boabe neagră)

1/2 cană morcov, ras

2 linguri semințe de dovleac

1/2 linguriță sare de Himalaya

Ierburi aromatice uscate sau mix de condimente (nesărat), după gust

2 linguri pătrunjel, mărar, busuioc sau coriandru, tocat

SOS (2 porții)

3 linguri maioneză vegetală (se găsește în orice supermarket)

2 linguri muștar franțuzesc sau de Dijon

2 linguri semințe de chia înmuiate (vezi pagina 318)

1/4 cană oțet din cidru de mere

1/2 linguriță sare de Himalaya

Un praf de paprika

Un praf de ierburi aromatice uscate în amestec sau de mix de condimente fără sare

Coaceți tempehul în cuptor 5 minute.

Puneți năutul sau înlocuitorul de tempeh, morcovul și semințele într-un castron mediu.

Amestecați până la omogenizare toate ingredientele sosului.

Adăugați 1/4 cană de sos în salată și amestecați. Asezonați după gust cu sare și ierburi aromatice uscate.

La final, amestecați ierburi proaspete, păstrând câteva pentru decor.

1 porție

PER PORȚIE: 627 CALORII; 32 g GRĂSIMI; 53 g CARBOHIDRAȚI; 37 g PROTEINE.

Gustare

Paradisul untului de migdale

1/2 cană unt de migdale

1/2 cană lapte de nucă de cocos cu vanilie — puteți să-l preparați singuri (vezi pagina 318) și să-l vanilați

1 lingură zahăr de nucă de cocos (merge și miere sau agave)

1/2 linguriță scorțișoară

Un praf de sare de Himalaya

1 măr verde, feliat, sau 4 tulpini de țelină (ori înlocuiți cu fructul sau leguma preferată)

Amestecați primele cinci ingrediente până la omogenizare. Turnați într-un recipient de sticlă și refrigerați 4 ore. Întindeți 4 linguri de compoziție pe bucățile de măr sau de țelină.

7 porții

PER PORȚIE: 307 CALORII; 21 g GRĂSIMI; 23 g CARBOHIDRAȚI; 7 g PROTEINE.

Cină

Supă de cartofi dulci

1/2 căpățână conopidă

2 vârfuri de garam masala

1 lingură ulei de nucă de cocos

1 1/2 cartofi dulci medii spre mari, nedecojiți, tăiați cuburi de peste 2 cm

1/2 ceapă dulce, tocată

1 cățel de usturoi

3 1/2 căni apă filtrată

1/2 linguriță sare de Himalaya

2 linguri semințe de pin sau migdale

Încălziți cuptorul la 200˚C.

Tăiați conopida în bucăți cât un dumicat și asezonați-o ușor cu garam masala. Puneți bucățile de conopidă pe o hârtie de gătit neunsă, într-o tavă, și stropiți-le cu puțin ulei de nucă de cocos. Dați la cuptor până se rumenesc ușor și se înmoaie, dar nu de tot, cam 20–30 de minute. Scoateți și lăsați să se odihnească.

Într-o oală mai mare puneți în apa în clocot cartofii, ceapa și usturoiul. Adăugați sarea de Himalaya și amestecați. Reduceți flacăra și lăsați supa să fiarbă încet până se pătrund cartofii. Adăugați conopida coaptă și împărțiți supa în două părți egale. Lăsați-o să se răcească.

Omogenizați jumătate din supă în blender. Combinați cu restul de supă și amestecați ușor. Asezonați-o cu sare după gust și, dacă e nevoie, încălziți-o din nou.

La servire adăugați semințele de pin sau migdalele întregi ori fărâmate ușor.

2 porții

PER PORȚIE: 652 CALORII; 28 g GRĂSIMI; 92 g CARBOHIDRAȚI; 17 g PROTEINE.

VALOARE TOTALĂ PE ZI: 1 802 CALORII; 90 g GRĂSIMI; 200 g CARBOHIDRAȚI; 68 g PROTEINE.

ZIUA 9

Mic dejun

Budincă matinală

1 avocado mediu

1/2 cană papaya, preferabil proaspăt, altminteri congelat

2 linguri semințe de chia, înmuiate

1/2 cană apă de nucă de cocos (sau apă de chefir, lapte de migdale ori lapte integral)

1/2 lingură miere naturală (sau sirop de yacon, stevia ori sirop de agave — după gust)

Puneți toate ingredientele în blender și amestecați până la omogenizare.

1 porție

PER PORȚIE: 441 CALORII; 30 g GRĂSIMI; 44 g CARBOHIDRAȚI; 10 g PROTEINE.

Prânz

Rulou de salată verde

4 linguri tahini brut sau pastă de caju

2 frunze de salată întregi, suficient de mari cât să poată cuprinde compoziția

2 căței de usturoi, pisați (îi puteți prăji mai întâi, dacă doriți)

1 lingură ghimbir proapăt, ras

1 gogoșar, feliat subțire

1 zucchini mediu sau 1 jicama mică, tăiate fâșii fine

1/2 cană morcov, ras

1/2 cană muguri de floarea-soarelui sau alții, la alegere

2 linguri migdale, înmuiate, sau arahide crude și/ori ușor prăjite și fărâmate

Întindeți 2 linguri de tahini sau de pastă de caju pe fiecare dintre frunzele de salată.

Puneți peste restul ingredientelor, distribuite cât mai egal, și rulați.

2 rulouri

PER PORȚIE: 686 CALORII; 30 g GRĂSIMI; 52 g CARBOHIDRAȚI; 24 g PROTEINE.

Gustare

Budincă de avocado cu cacao „Zinging“

1 avocado mediu, pasat

1/4 cană pudră de cacao 100% brută, neîndulcită

Un praf de boia iute

1 1/2 linguriță de miere sau alt edulcorant natural

Amestecați toate ingredientele într-un vas și pasați-le bine.

2 porții

PER PORȚIE: 234 CALORII; 13 g GRĂSIMI; 25 g CARBOHIDRAȚI; 7 g PROTEINE.

Cină

Orez sălbatic cu ciuperci

1 cană orez sălbatic, gătit după instrucțiunile de pe ambalaj, sau quinoa, amaranth, muguri de lucernă, de ridiche sau broccoli

1 cană ciuperci, preferabil albe sau portobello, tăiate după preferință

2 linguri coriandru, tocat

1 roșie de grădină medie, tocată, sau 4-5 roșii cherry, feliate

2 linguri ceapă roșie, tocată

2 lingură migdale, înmuiate (vezi pagina 317), zdrobite sau tăiate fin

Sare de mare după gust

1–2 linguri ulei de măsline extravirgin

Spălați și fierbeți orezul sălbatic (sau alternativa). Adăugați ciupercile, coriandrul, roșia, ceapa roșie și migdalele, dacă folosiți.

Asezonați cu sare de mare, adăugați uleiul de măsline și amestecați.

1 porție

PER PORȚIE: 639 CALORII; 44 g GRĂSIMI; 56 g CARBOHIDRAȚI; 17 g PROTEINE.

VALOARE TOTALĂ PE ZI: 1 999 CALORII; 135 g GRĂSIMI; 177 g CARBOHIDRAȚI; 57 g PROTEINE.

ZIUA 10

Mic dejun

Tempeh jumări

1 calup tempeh din trei cereale organice (2 căni)

1/2 linguriță praf de ceapă

1/2 linguriță „Coconut Secret Aminos“

1/2 linguriță sare de Himalaya

1 1/2 linguriță mix de ierburi aromatice uscate sau mix de condimente universal (nesărat)

1/2 linguriță curcumă

1/2 linguriță praf de usturoi

2 linguri fulgi de drojdie alimentară

Într-un vas mediu, pasați tempehul cu furculița până începe să semene cu ouăle jumări. Adăugați celelalte ingrediente și amestecați bine.

Pregătiți compoziția ca și cum ați face ouă jumări.

Pentru un plus de consistență puneți în tigaie puțin ulei de nucă de cocos și frigeți amestecul de tempeh la temperatură mare cam 2–3 minute.

1–2 porții

PER PORȚIE: 533 CALORII; 18 g GRĂSIMI; 49 g CARBOHIDRAȚI; 57 g PROTEINE.

Prânz

Deliciu de quinoa roșie

2 linguri fructe goji sau merișoare uscate

1 cană quinoa, fiartă (sau înlocuiți cu 1 cană nuci caju fărâmate, înmuiate, sau puneți din ambele)

1 gogoșar roșu, tocat

1 roșie de grădină medie

5 măsline kalamata, fără sâmburi

1 lingură ulei de măsline extravirgin, presat la rece, sau ulei de nucă de cocos

1 lingură busuioc proaspăt, tocat

1/2 linguriță sare de Himalaya sau după gust

1 castravete, curățat și tocat

2 linguri drojdie alimentară, plus un pic de presărat deasupra

Rehidratați fructele în apă distilată până se umflă bine. Scurgeți excesul de apă. Puneți fructele într-un vas, adăugați restul ingredientelor și amestecați bine. Presărați deasupra un pic de drojdie alimentară.

1 porție

PER PORȚIE: 642 CALORII; 23 g GRĂSIMI; 87 g CARBOHIDRAȚI; 23 g PROTEINE.

Gustare

Raiul fructelor de pădure

1/2 cană afine

1/2 cană zmeură

1/2 cană căpșuni sau semințe de rodie

5 nuci, înmuiate

PER PORȚIE: 118 CALORII; 5 g GRĂSIMI; 18 g CARBOHIDRAȚI; 3 g PROTEINE.

Cină

Pizza lui Darin

1 tortilla mare din cereale încolțite

2 linguri pesto proaspăt sau bulion organic

1 lingură maioneză vegetală

1/3 cană quinoa (opțional)

1/2 ardei verde, feliat și tocat

1/2 ardei roșu, feliat și tocat

1/2 zucchini, feliat și tocat

2 linguri ceapă roșie, feliată și tocată

1 lingură busuioc

Mix condimente universal (nesărat)

2 linguri drojdie alimentară, plus un pic pentru presărat peste

2 frunze varză kale

1/2 roșie de grădină, feliată

Încălziți ușor tortilla în cuptor, scoate-ți-o afară și întindeți peste ea bulion (sau pesto). Așezați în straturi quinoa (dacă folosiți), ardei, zucchini, ceapă și busuioc la final; presărați deasupra condimentele și un praf de drojdie alimentară. Întindeți maioneza vegetală și peste ea puneți varza și feliile de roșie. Coaceți 20-25 de minute în cuptorul convențional, la 160˚C, sau în deshidrator cam 2 ore la 70˚C ori 3 ore la 50˚C.

PER PORȚIE: 650 CALORII; 32 g GRĂSIMI; 69 g CARBOHIDRAȚI; 20 g PROTEINE.

VALOARE TOTALĂ PE ZI: 1 943 CALORII; 78 g GRĂSIMI; 223 g CARBOHIDRAȚI; 103 g PROTEINE.

VALOARE MEDIE PE ZECE ZILE: 1 730 CALORII; 94 g GRĂSIMI; 188 g CARBOHIDRAȚI; 60 g PROTEINE.

Câteva rețete de produse bine de avut la îndemână și pe care poate nu vrem să le cumpărăm din magazin

Migdale și alte nuci înmuiate

Acoperiți cu apă distilată migdalele organice întregi și lăsați-le să se înmoaie peste noapte (8-12 ore). Clătiți-le o dată sau de două ori pentru a scăpa de antinutrimente și de amidon, păstrați-le într-un vas de sticlă la frigider.

Semințe de in măcinate

Măcinați semințele de in într-o râșniță de cafea.

Lapte de migdale

1 cană migdale înmuiate (vezi mai sus) sau orice alte nuci (înmuiate) preferați

4 căni apă

1 linguriță miere, stevia, yacon sau agave

1/2 linguriță esență de vanilie, nucșoară sau scorțișoară

Puneți apa și migdalele într-un blender de mare putere precum Vitamix. Dați lichidul rezultat mai întâi prin strecurătoare, apoi prin tifon. (Rămășițele solide pot fi uscate și folosite ca ingrediente în alte mâncăruri.)

Se folosește imediat sau se păstrează la frigider într-un recipient de sticlă cu capac etanș.

Puteți proceda la fel cu nuci obișnuite, alune, nuci de Brazilia sau nuci caju.

Lapte de nucă de cocos

1 cană nucă de cocos organică rasă/fulgi sau fâșii deshidratate de nucă de cocos

2 căni apă distilată fierbinte

Înmuiați nuca de cocos în 2 căni apă fierbinte pentru fiecare cană de nucă de cocos. Lăsați-o așa până când apa se răcește la temperatura camerei, apoi dați compoziția printr-un blender de mare putere. Îndulciți, sărați sau condimentați după dorință. Resturile de nucă de cocos solide pot fi folosite la pâine fără gluten sau la multe alte rețete.

Folosirea unei nuci de cocos proaspete (asigurați-vă că e coaptă) cere mai mult efort, dar rezultatul este spectaculos. Tăiați circular vârful nucii de

cocos și înlăturați „capacul“. Scurgeți apa din nucă în blender. Râcâiți cât mai multă pulpă se poate și puneți-o în blender. Amestecați cu viteză mare, strecurați și eventual adăugați o aromă, dacă doriți.

Semințe de chia înmuiate

La 4 căni apă distilată, adăugați într-un vas de sticlă 5 linguri semințe de chia organică. Agitați o dată, așteptați 1 minut, agitați iar și dați la frigider. Folosiți după 8–12 ore, când amestecul va căpăta o consistență ușor gelatinoasă. Rezistă în frigider până la o săptămână.

Se folosește în salate și în mixturi, dar și ca amestec în diverse sucuri proaspete, precum cel de portocale.

Lista finală „de făcut“ a lui Darin

• Beți zilnic cel puțin 30 ml apă la 1 kg de masă corporală (o persoană de 70 kg ar trebui să bea minim 2,1 l). La fiecare 5 l apă adăugați 1/2 linguriță sare naturală nerafinată, precum sarea de Himalaya.

• Când vă beți apa, energizați-o, iubiți-o și structurați-o. Astfel se va potrivi mai bine în organism. Apa e sensibilă!

• Reduceți mult carnea, peștele, brânzeturile și ouăle, consumându-le doar o dată sau cel mult de două ori pe săptămână, și chiar și atunci în porții mici. Oricând e posibil, asigurați-vă că animalele au fost crescute natural, că peștele a fost prins în ape nepoluate, că ouăle sunt bio și că lactatele sunt făcute din surse naturale și nu sunt pasteurizate.

• Beți ceai verde.

• Mâncați fructe de pădure organice, proaspete sau congelate.

• Consumați zilnic verdețuri frunzoase; cu cât sunt mai închise la culoare, cu atât mai bine.

• Consumați alimente fermentate precum varză murată, kimchi, miso și tempeh.

• Înlocuiți laptele și brânza de vacă pasteurizate cu chefir fermentat sau cu iaurt natural.

• Consumați migdale, unt de migdale și lapte de migdale. Nu uitați să înmuguriți și să înmuiați!

• Mâncați legume crucifere: broccoli, germeni de broccoli, conopidă, varză de Bruxelles, varză.

• Consumați grăsimi presate la rece din surse precum măsline, sacha inchi, nucă de cocos, avocado și palmieri exploatați echitabil. Chiar și untul organic este cu mult mai bun decât majoritatea uleiurilor vegetale industriale.

• Mestecați mai mult. Nu mai grăbiți mâncatul.

• Evitați pâinea, pastele făinoase, biscuiții și orice e făcut din făină albă sau din alte cereale rafinate.

• Evitați nu doar zahărul propriu-zis, ci și îndulcitori ca siropul de porumb și cei artificiali, care sunt chiar mai răi ca zahărul. Fixați-vă o limită de maximum 10 g zahăr la fiecare masă.

• Eliminați alimentele procesare, adică orice a fost preparat de altcineva cu excepția persoanelor care vă iubesc. Mâncați alimente integrale!

• Evitați „răcoritoarele“ acidulate, sucul de fructe concentrat, băuturile energizante și cele „sportive“.

• Răsturnați cu josul în sus vechea și dăunătoarea piramidă alimentară tradițională: faceți vegetalele să predomine în dieta zilnică.

• Înainte să mâncați, opriți-vă, inspirați adânc și exprimați un pic de recunoștință. Avem foarte multe motive să fim recunoscători.

• Nu mai mâncați când vă simțiți 80% plini. În 10 minute vă veți simți satisfăcuți total. E mai bine pentru sănătate.

• Asumați-vă responsabilitatea deplină pentru sănătatea voastră. Doctorii se pricep la boli, dar nimeni nu-i învață cum să ne țină sănătoși. Asta-i misiunea noastră!

• Nu folosiți alți oameni și obiceiurile lor ca scuze pentru a mânca prost. Ce băgați în gură este exclusiv decizia voastră.

• Nu vă văicăriți. Dacă nu vă place ceva, schimbați (sau nu), dar acționați ca și cum e decizia voastră, pentru că este. E viața voastră, n-o risipiți!

• Consumați salate imense, pline de verdețuri frunzoase, legume, germeni, boabe, fructe, semințe și nuci. Folosiți castroane mari. Mâncați mult. Zilnic!

• Puneți pe piele fibre naturale: țesături de bumbac, in, mătase, lână, cânepă, toate organice. Pielea este cel mai mare organ și merită mai mult respect decât îi acordă cei mai mulți oameni. A ne freca toată ziua de un articol de îmbrăcăminte derivat din petrol nu ne face niciun serviciu.

• Consumați cel puțin jumătate din legumele și fructele zilnice crude.

• Nu mai cumpărați niciun produs de la firme cărora nu le pasă dacă ne îmbolnăvesc.

• Comportați-vă ca și cum sunteți norocoși să fiți în viață. Organismele vă vor funcționa mai bine și probabil că și viețile voastre vor lua o turnură pozitivă!

• Faceți sex fabulos fără Viagra sau alte stimulente farmaceutice. Dacă aveți nevoie de puțin ajutor, încercați mai întâi cele cinci forțe vitale, precum și soluții naturale. Sunt multe!

• Respirați mult și amplu. Respirația pe nas este unul dintre cele mai bune exerciții de reducere a stresului pe care le puteți face.

• Evitați cafeaua zilnică. Aveți doar impresia că vă e necesară. Există surse de energie mult mai sănătoase. Amintiți-vă că e foarte acidă, aspect care anulează orice alte beneficii.

• Deprindeți numai multe obiceiuri bune. Dacă tot e să faceți ceva iar și iar, mai bine faceți ceea ce vă ajută decât ceva care vă dăunează.

• Purtați mai puține haine, expuneți-vă la soare și la aer. Lumina și vitamina D vă fac bine. Renunțați la loțiunile protectoare și lăsați lumina să pătrundă. (Evident, aveți grijă să nu vă ardeți!)

• Mergeți desculți, încălțămintea slăbește mușchii picioarelor și vă împiedică să simțiți pământul. Și mai bine, mergeți desculți pe-afară să simțiți vibrația planetei, ceea ce vă va face bine. Mergeți pe iarbă, țărână sau nisip, faceți o drumeție, călăriți un val, urcați-vă pe o stâncă sau într-un pom, reconectați-vă la forțele care ne-au creat.

• Priviți, pe cât se poate afară din casă, răsăritul și apusul soarelui. Activează creierul!

• Ridicați obiecte grele indiferent că sunteți acasă ori la sală, că sunteți bărbat ori femeie. Asta eliberează hormoni de creștere și testosteron, benefici pentru noi.

• Mâncați un avocado.

• Îngăduiți-vă să vă zgribuliți, ultimele 30 de secunde din duș dați pe apă rece, săriți într-un lac sau într-un ocean rece, ieșiți afară în tricou și pantaloni scurți într-o zi friguroasă. Un pic de zgribulire activează capilarele, arde grăsimi, stimulează sistemul imunitar și ne menține tineri.

• Consumați câteva superalimente bogate în nutrimente: ciuperci, moringa, kale... Puteți găsi și voi altele noi.

• Evitați orice conține arome artificiale: săpun, șampon și alte produse pentru păr, deodorante, parfumuri, cosmetice, detergenți de rufe. Aceste chimicale vor încărca și mai mult ghiveciul toxic care ne grevează deja sistemul imunitar. Dacă simțiți nevoia de parfumuri, folosiți un ulei esențial de lavandă, de trandafiri, de santal sau chiar tămâie. Acestea stimulează buna dispoziție și cresc pH-ul.

• Consumați nuci, dacă se poate germinate, adică mai puțin acide, mai nutritive și mai bune pentru digestie.

• Mâncați semințe și pseudocereale precum quinoa, semințe de chia și semințe de in. Oamenii mănâncă semințe și unele grâne de peste 40 000 de ani.

• Țintiți raportul 70/30: 70% plante proaspete, integrale, 30% orice altceva (cu excepția mâncărurilor proaste, desigur).

• Dormiți în întuneric total, fără telefon, fără ceas, fără tabletă sau televizor și fără lumină exterioară prin draperii. Dacă e nevoie, folosiți ochelari de dormit.

• Ieșiți din casă zilnic și mișcați-vă, plimbați-vă, faceți exerciții fizice, jucați-vă și respirați.

• Ascultați! Ascultați-vă pe voi, mintea voastră, mediul vostru interior. Vă veți respecta procedând astfel. Multe forme de meditație sunt extrem de benefice pentru sănătate.

• Evitați alimentele prăjite, mai ales dacă sunt prăjite în ceva dăunător, nenatural sau necunoscut. Asta include aproape orice fel de chipsuri, covrigei și alte snacksuri preparate industrial.

• Mâncați legume viu colorate fierte ușor la abur, coapte sau sotate.

• Râdeți. Jucați-vă. Interacționați cu oamenii de care vă place.

• Încercați un fruct sau o legumă nouă în fiecare săptămână. Diversificarea este un factor-cheie pentru o sănătate optimă. Și nu uitați de superalimente!

Mulțumiri

Nu suntem singuri în această viață. Putem hotărî să creăm ceva, dar nu vom fi niciodată singuri în acea creație. Suntem stimulați unii de ceilalți. Știu că sunt sprijinit, totodată, și iubit și învăț permanent de la alții. Tot ce facem se datorează într-un fel altcuiva. Nu suntem singuri niciodată.

Se datorează tatălui meu, Howard Olien, care a avut o influență foarte mare asupră-mi, m-a încurajat în momente grele și a încercat mereu să mă învețe să trag tare. Mi-a dat suficientă libertate cât să-mi dau singur seama de unele lucruri, permițându-mi să descopăr ce era important pentru mine atât fizic, ca sportiv, cât și ca om. Tată, îmi lipsești și te iubesc în fiecare zi. Îți mulțumesc pentru călăuzire. Odihnește-te în pace. Mamă, Sandy Olien, tu m-ai iubit și ai făcut tot ce-ai putut ca să mă simt iubit și îngrijit toată viața. Am remarcat tot ce ai făcut, iar toată acea dragoste și grijă mi-a permis să mă iubesc total pe mine însumi, ceea ce mi-a permis să-mi pese de alții, să împărtășesc totul cu ei și să-i ajut. Te iubesc. Troy, fratele meu mai mare, sunt fericit să fac parte din viața ta și a membrilor familiei tale, Julee, Logan și Hanna. Jennei și Nathan Olien, sora mea și fratele meu din cea de-a doua căsătorie a tatălui vom fi veșnic legați prin el. Mă uimiți și mă stimulați cu neostoita voastră curiozitate și cu dorința de a învăța. Vă iubesc. Se datorează și lui Deb Schmidt Olien, pentru că a făcut tot ce a putut să crească doi copii fantastici în pofida unor dificultăți enorme. Nu vă văd suficient de des, dar sunteți mereu în inima mea.

Le mulțumesc și celor amintiți în continuare:

Tuturor tipilor mai vârstnici din sala de forță a orașului mei natal, Waseca, Minnesota, care m-au învățat pentru prima oară ridicatul greutăților și exercițiile.

Antrenorilor și coechipierilor mei din liceu și din facultate, pentru că m-au lăsat să realizez ceva cu toată energia pe care o aveam.

Lui Tony Anderson, care m-a împins spre sala de forță când n-am mai putut juca fotbal. Prietenia ta strânsă și forța ta ridicol de mare m-au motivat întotdeauna.

Lui Tyrone Stenzel, pentru că m-a învățat și mi-a permis să-l asist ca antrenor de forță pe când eram amândoi la Universitatea St. Thomas.

Lui Dale Greenwald. Imediat după facultate, m-am înființat în Boulder, Colorado, gata să-i ajut pe oameni în ceea ce privește nutriția, condiția fizică și sănătatea, și nu mi-ar fi ieșit la fel dacă nu aș fi întâlnit un om uimitor, care-și croia o cale proprie în ajutarea și reabilitarea altora. Dale, îți mulțumesc că mi-ai fost mentor, că m-ai lăsat să-ți fiu partener în toți acei ani și că m-ai învățat mișcările adecvate. Nu doar că m-ai ajutat, ci mi-ai permis să ajut și eu sute de oameni.

Lui Ted Waitkus: ai crezut în mine și m-ai încurajat când eram tânăr și naiv. Nu pot spune cât de mult a însemnat pentru mine prietenia ta.

Farmacistului Ben Fuchs. Înțelepciunea și spiritul tău întreprinzător m-au stimulat să gândesc neconvențional și să revin la organismul care se vindecă singur. A fost nostim să-i educăm împreună pe alții și să vindem suplimente când nimeni nu mai făcea asta.

Doctore Bob Stilson, cursurile tale private și articolele științifice pe care mi le-ai dat, despre nutriție și medicina naturistă, m-au încurajat și mi-au arătat că sunt pe calea cea bună a alimentării organismului cu ierburi și alimente integrale.

Ariel și Kristin Solomon, voi ați fost și sunteți încă o extensie a familiei mele. Toți acei kilometri pe motociclete Harley și toate acele haltere ridicate încercând să țin pasul cu antrenamentul vostru NFL au fost surse de inspirație.

Barb și Bob Holzer, vă mulțumesc că m-ați lăsat să trăiesc alături de voi în anii mei formatori din Colorado. Barb, călăuzirea ta spirituală a influențat una din cele mai semnificative perioade ale vieții mele. Mi-e dor de tine. Odihnește-te în pace!

Familiei mele adoptate din Colorado: Steve Devanney, Sarah Jane Geraldi, Raven-Sky și River. Stevie, pe noi ne-au apropiat drumețiile pe motociclete și suntem legați prin inimă. Îți mulțumesc că ai zburat cu mine și că m-ai ajutat să descopăr cine sunt. Ador ce-am împărtășit și împărtășim, frate! Sarah Jane Geraldi, profunzimea grijii și a legăturilor tale este demnă de admirație, iar lumina ta a fost un mare dar pentru mine și pentru familia ta. Raven-Sky, să-ți fiu naș a fost unul dintre cele mai importante daruri primite vreodată. Te-am văzut când te-ai născut și din acea zi mi-ai binecuvântat viața privindu-te cum devii femeie. Ești o lumină puternică. River, sunt mândru să-ți fiu naș. În timp ce urmăream cum te nășteai înotând în bazinul din living, am știut că vei fi altfel, tipul de „altfel“ care poate schimba lumea.

Lauren Monroe, Rick Allen și Josie, fina mea, dragostea și grija voastră mi-au îngăduit să văd dincolo de mine și să contribui mai mult la ajutarea altora și a planetei.

Dr. Mohsen Hourmanesh, m-ai stimulat și m-ai instruit despre nutriție și traiul sănătos mai mult decât oricare altă persoană. Ești unul din cei mai străluciți și mai generoși oameni pe care îi cunosc, cu o inimă generoasă și o mare sete de adevăr.

Randall Masters, dacă n-aș fi participat la discuțiile private din casa ta cu unii din cei mai deștepți oameni ai planetei n-aș mai fi privit lucrurile ca acum. Cursurile tale despre culoare, sunete, matematici și frecvențe au fost și sunt mult înaintea vremii lor.

Lui Mark Sisson, care a crezut în mine pe când cream primele formule și mi-a fost un mentor plin de cunoștințe și de încurajări. Sunt mândru de ceea ce creezi.

Prietenilor și „camarazilor“ mei de antrenamente din Malibu. Nu pot exprima în cuvinte cât de minunat e să am un grup de amici ca voi. Laird Hamilton și Gabby Reece, sunt recunoscător că v-ați deschis casele și inimile pentru mine, creând un loc de întâlnire în care cu toții ne perfecționăm, ne stimulăm și ne ajutăm. Prietenilor alături de care petrec aproape zi de zi împingând, transpirând, sprijinind și devenind mai puternic, grație contribuțiilor voastre sunt acum un om mai bun. Avem un grup special mai mare decât suma părților sale. Mulțumesc, Hutch Parker, Johnny McGinley, Sam Sumyk, Dave Anawalt, Max Musina, Chris Gough, Rick Rubin, Randy Wallace, Tom Jones și toți ceilalți tipi care vin și pleacă.

Întâlnirea întâmplătoare cu Carl și Isabelle Daikeler mi-a schimbat definitiv viața profesională. Isabelle, ai devenit o prietenă nemaipomenită în procesul în care am descoperit cum să abordăm sănătatea și nutriția. Carl, încrederea ta în mine încă de la începutul creării Shakeology a fost una dintre cele mai mari expresii profesionale din câte am văzut vreodată. Mi-ai acordat încredere, m-ai respectat și mi-ai lăsat loc să creez. Am învățat multe de la voi amândoi și abia aștept viitorul încă și mai măreț în care să ajutăm oamenii să facă din alegerile sănătoase o normă, nu o excepție ca în prezent.

Prietenilor de la Beachbody cu care am lucrat; e imposibil să vă mulțumesc tuturor. Dar printre cei care m-au influențat se numără Jon Congdon, Jonathan Gelfand, Carolina Gutinsky, Nancy Marcello, Mike Wilson, Marc Washington, Phillipa Bernstine, Lisa Lyons, Carrie Dobro, Tony Horton, Steve Edwards, Richard Andrew, Dana Brown, David Reece, Pamela Keller, Maria Angeli, Kay Duncan, Sandi Bouhadana, May Lam, Miguel Amezcua, Keith Harris, Aaron Morton și mulți alții.

Seth Tuckerman, integritatea și simțul tău pentru afaceri mă umplu de admirație. Lungile călătorii împreună și lecțiile învățate de la tine au fost neprețuite. Chiar am făcut ce ne-am propus, iar tu m-ai ajutat să-i ajut pe fermieri și să păstrez integritatea superalimentelor de calitate.

Lui Robert Plarr, un spirit rebel al mișcării conștiinței de mediu înainte ca acești termeni să fi existat măcar acum 40 de ani. Mă stimulezi cu

necontenita ta căutare a unei vieți mai bune pentru toți.

Adam Good, prietenia ta a fost constantă și adevărată, iar inima și pasiunea ta se află exact acolo unde trebuie.

Lui Chris Patton, unul dintre cei mai nostimi, fascinanți și pozitivi oameni din câți cunosc. Nu am nicio îndoială că tot ce creezi va induce schimbări pozitive în lume.

Craig și Maria Cooper, în ultimii câțiva ani, ați fost o sursă de inspirație pentru cum ar trebui să trăim viața cât mai din plin, cum să ne pese de noi înșine și cum să nu ne mai mințim singuri.

Bernd Neugebauer, cunoștințele tale despre plante, biodinamică, fermentație și agricultură indigenă m-au atins și m-au influențat pe veci. Mă plec înaintea minunatei legături dintre noi.

Cine-i mulțumește avocatului său? Ei bine, eu! Lee Sacks, ai fost un consilier grozav, mi-ai vegheat afacerile cu profesionalism și înțelegere profundă, fiind un prieten încă și mai grozav, combinație care mă ajută să mă simt bine îndrumat și protejat.

Lui Bruce Kolbrener, care a crezut în mine de la începuturi, educându-mă și sfătuindu-mă în privința banilor și finanțelor. Înțelepciunea, profesionalismul și călăuzirea ta m-au lecuit de frica de bani și mi-au adus belșug.

Echipei mele! Mă ajutați să-mi materializez visul de a ajuta oamenii să trăiască vieți sănătoase și fericite. Miguel Beruman, viziunea noastră comună de a fi sinceri cu noi înșine și cu fermierii indigeni a pornit bună parte din toate astea. Știința, pasiunea și dorința ta de a-i ajuta pe alții ne-au legat și ne mențin pe această cale și azi. Linda Zielski, anii tăi de muncă asiduă și dedicată sunt foarte importanți pentru mine, pentru a nu pomeni despre ce persoană uluitor de iubitoare ești. Lui David Zielski, pentru anii de lucru neîntrerupt și de angajament în care s-a implicat, îndeosebi pentru locul său în organizația noastră nonprofit RainCatcher.org, care le dă apă potabilă copiilor din întreaga lume. Lui Hiram Santiteban, care a adus

cunoaștere, înțelepciune și lumină atât pentru mine, cât și pentru echipa Superlife. Dorința ta de a ajuta, a stimula și a înălța sufletește lumea este o potrivire perfectă.

Celei mai mari iubiri din viața mea, femeii și partenerei mele adorate, Eliza Coupe. Intrarea ta în viața mea a fost de departe cea mai mare descoperire și binecuvântare! Mă faci un om mai bun. Cinstesc strălucirea și frumusețea pe care le întruchipezi. Nu pot nici măcar să murmur cât respect, câtă dragoste și grijă am pentru tine. Ești familia mea, prietenul meu, partenera mea și dragostea pe care mi-am dorit-o mereu. Te iubesc total.

Și tuturor celorlalți tămăduitori, doctori, cercetători, fermieri, producători și exploratori din toate țările și continentele pe care i-am întâlnit în vânătoarea mea de superalimente: vă mulțumesc pentru a mă fi învățat, găzduit, ghidat și a-mi fi împărtășit înțelepciunea voastră, astfel încât să putem contribui împreună la o planetă și o populație mai sănătoasă.

Și mulțumiri speciale echipei cărții, mai ales lui Bill Tonelli pentru contribuția sa și pentru măiestria lui în ale scrisului. Nu puteam face asta fără tine. Impresarului meu, Richard Pine: mulțumesc că ți-ai investit priceperea și experiența în acest proiect. Mulțumesc, Sara Brady, că m-ai asistat în cercetări. Și mulțumesc uimitoarei echipe de la editura Harper Wave. Karen Rinaldi, ești printre cele mai grozave. Dacă nu erai atât de minunată și nu înlesneai proiectul, cartea aceasta n-ar fi apărut. Și mulțumesc și restului echipei de la Harper că a avut încredere în acest fost puști din Minnesota, dornic să aducă o contribuție sănătoasă pentru umanitate.

Anexa A: Marea listă acid-alcalină

ALIMENTE ALCALINIZANTE (ALIMENTELE PROASPETE SUNT ÎN GENERAL MAI ALCALINIZANTE)

Caju

Afine

Alge marine

Ananas

Anghinare

Apă (proaspătă de izvor)

Apă de nucă de cocos (proaspătă)

Ardei gras

Avocado

Bicarbonat de sodiu

Boabe (proaspete, verzi)

Boia de ardei

Busuioc

Caise

Cartofi dulci

Castane

Căpșuni

Ceai de ginseng

Ceapă

Ceapă verde

Chimen

Cimbru

Conopidă

Frunze de păpădie

Fulgi de ardei gras roșu

Germeni de lucernă

Grepfrut

Ierburi (frunzoase verzi)

Ierburi (proaspete)

Kimchi

Kiwi

Kombucha

Lămâi

Lăptuci (majoritatea)

Limete

Mandarine

Mango

Măcriș de baltă

Măghiran

Mărar

Melasă (nesulfurată)

Mentă

Mere

Mirodenii

Miso

Mure

Napi

Nectarine

Oregano

Oțet din cidru de mere

Papaya

Păstârnac

Pătrunjel

Pepeni de toate soiurile

Pere

Portocale

Praf de copt

Rădăcină de ghimbir (proaspătă)

Ridichi

Rozmarin

Rucola

Sare de Himalaya

Sare de mare

Scorțișoară

Semințe de chia

Semințe de dovleac

Sfeclă

Sparanghel

Spirulină

Stafide

Struguri

Struguri (dulci)

Suc de ananas

Suc de grepfrut

Suc de lămâie

Sucuri de fructe (numai proaspete)

Sucuri vegetale (prospete)

Tamari

Țelină

Usturoi

Varec

Varză

Varză chinezească (Bok Choy)

Varză kale

Vegetale marine

Verdețuri de salate

Verze sălbatice

Vinete

Yam

Zmeură

Zucchini

ALIMENTE NEUTRE

Ardei iute cayenne

Cartofi (cu coajă)

Castravete

Ceai de mușețel

Ceai Rooibos

Ceai verde

Cereale germinate

Ciuperci

Coriandru

Drojdie (alimentară sub formă de fulgi sau granule)

Fasole boabe fava

Germeni

Ghee

Hrișcă (făină)

Jicama

Macadamia

Mazăre (proaspătă)

Mei

Miere (brută)

Migdale

Morcovi (organici)

Murături (de casă)

Nucă de cocos (pulpă, tânără, proaspătă)

Orez sălbatic

Oțet de orez brun

Ovăz (tocat)

Quinoa

Roșii

Sake

Semințe (majoritatea)

Semințe de floarea-soarelui

Semințe de in

Semințe de susan (întregi)

Sirop de orez

Soia

Sos de soia

Suc de fructe de pădure (proaspăt)

Suc de mere (proaspăt)

Suc de portocale (proaspăt)

Suc de struguri (proaspăt)

Tahini (crud)

Tempeh

Ulei de aglice

Ulei de avocado

Ulei de măsline (extravirgin)

Ulei de nucă de cocos

Ulei de semințe de cânepă

Ulei de semințe de in

Unt de migdale

Unt de nucă de cocos

Varză de Bruxelles

Varză murată

Yerba mate

ALIMENTE ACIDIFIANTE (CARNEA ȘI ALIMENTELE PROCESATE SUNT ACIDE)

Arahide

Aspartam

Banane (verzi)

Biscuiți (inclusiv din făină nerafinată de grâu, secară, orez)

Brânză

Brânză topită

Cacao (convențională)

Cafea (decofeinizată)

Calamar

Carne de pui

Carne de rață

Carne de scoici

Cazeină

Cereale (nerafinate)

Curcan

Ficat de pui

Fistic

Gălbenuș de ou (moale)

Germeni de grâu

Granola

Lactate

Lapte de capră (omogenizat)

Lapte de orez

Lapte de vacă (integral)

Măsline (coapte)

Merișoare

Nuci pecan

Orz

Ouă întregi (tari)

Pâine de grâu (germinat, organic)

Pește

Porumb (conservat, procesat)

Proteine lactate

Rodii

Secară

Sirop de arțar (procesat)

Șuncă

Tărâțe

Tărâțe de ovăz

Tortillas din cereale integrale

Ulei de arahide

Ulei de castane

Ulei de palmier

Ulei de soia

Unt (convențional)

Unt de arahide

Altele

Ketchup

Maioneză

Muștar

Tapioca

Untură

ACȚIUNI ALCALINE

Iubire

Amabilitate

Pace

Rugăciune

Meditație

Exerciții/mișcare

Respirație profundă (oxigenare)

Recunoștință

Dăruire

ACȚIUNI ACIDE

Muncă în exces

Frică

Mânie

Invidie

Stres

Resentimente

Supraantrenare/supraefort

Lipsă de somn

Bătaie

Anexa B. Surse

SUPERALIMENTE

Shakeology

Navitas Naturals

Sambazon

Big Tree Farms

Earth Sift Products

Surthrival

Vivapura

Longevity Warehouse

IERBURI ȘI MIRODENII

Mountain Rose Herbs

Frontier Coop

Sand Mountain Herbs

FERME ȘI PIEȚE

USDA Farmers Market (căutare)

Recolte locale

Fructe, legume, toate alimentele

SURSE

Superalimente

www.SuperLifeShake.com

www.navitasnaturals.com

www.sambazon.com

www.bigtreefarms.com

www.earthshiftproducts.com

www.surthrival.com

www.vivapura.com

www.longevitywarehouse.com

Ierburi și mirodenii

www.mountainroseherbs.com

www.frontiercoop.com

www.sandmountainherbs.com

Ferme și piețe

http://search.ams.usda.gov/farmersmarkets/

www.localharvest.org

piețe de fermieri locale, piețe sau magazine locale de produse bio și organice

PRODUSE

Superalimente

Moringa

Moringa

Cacao pudră

Cacao pisată

Clorela

Drojdie alimentară

Chia

Nuci

Nucă de cocos uscată

Apă de nucă de cocos organică înghețată

Maca

Fructe goji

Alimente fermentate

Alimente fermentate producție proprie

Fâșii de alge nori

Semințe încolțite

Spirulină cristalizată

Agrișe peruviene

Îndulcitori

Zahăr de nucă de cocos

Miere brută

Stevia

Sirop de yacon

Agave

Mirodenii/condimente

Esență de vanilie

Mirodenii

Nucșoară

Scorțișoară

Garam marsala

Oțet din cidru de mere

Pastă de tamarin

Aminoacizi lichizi

Unturi/uleiuri

Unt de caju

Unt de nucă de cocos

Unt de migdale

Pulbere de mesquite

Ierburi aromatice perene

Sare de Himalaya

Tahini

Cereale

Tempeh

Teff/fonio

Ovăz

Quinoa

Tortilla din multicereale încolțite

Tortilla din porumb încolțit

Pâine din cereale germinate

Suplimente

Shakeology (înlocuitori de masă)

Ultimate reset (purificare în 21 de zile)

Sisteme de creștere verticală

Verti Farms

Living Tower

Grădină

Small space gardens

Seeds

Pests

MĂRCI DE SUPERALIMENTE

Moringa Source

Sunu Harvest

Big Tree Farms

Z Natural Foods

Viva Pura

Navitas Naturals

Wilderness Family Naturals

Exotic Superfoods

Dragon Herbs

Rejuvenative

Cultures for Health

Maine Coast

Emeral Cove

Go Raw

Raw Guru

Îndulcitori

Big Tree Farms

Local farmer

Sweetleaf

Navitas Naturals

Ojio

Mirodenii/Condimente

Frontier

Bragg’s

Aunt Patty’s Coconut Secret

Unturi/Uleiuri

Artisana

Nutiva

Living Tree Community

Navitas Naturals

Simply Organic

Himala

Viva Pura

Cereale

Light Life

Bob’s Red Mill

To Your Health Sprouted

Ezekiel 4:9

Suplimente

www.SuperLifeShake.com

www.ultimatereset.com

Sisteme de creștere verticală

http://growvertigarms.com

www.livingtowers.com

Grădină

www.woollypocket.com

www.seedsavers.org

http://cottagegardener.com

www.earthworkshealth.com

PAGINI WEB

Superalimente

www.moringasource.com

http://organic-moringa.com

www.bigtreefarms.com

www.znaturalfoods.com

www.vivapura.com,

http://navitasnaturals.com